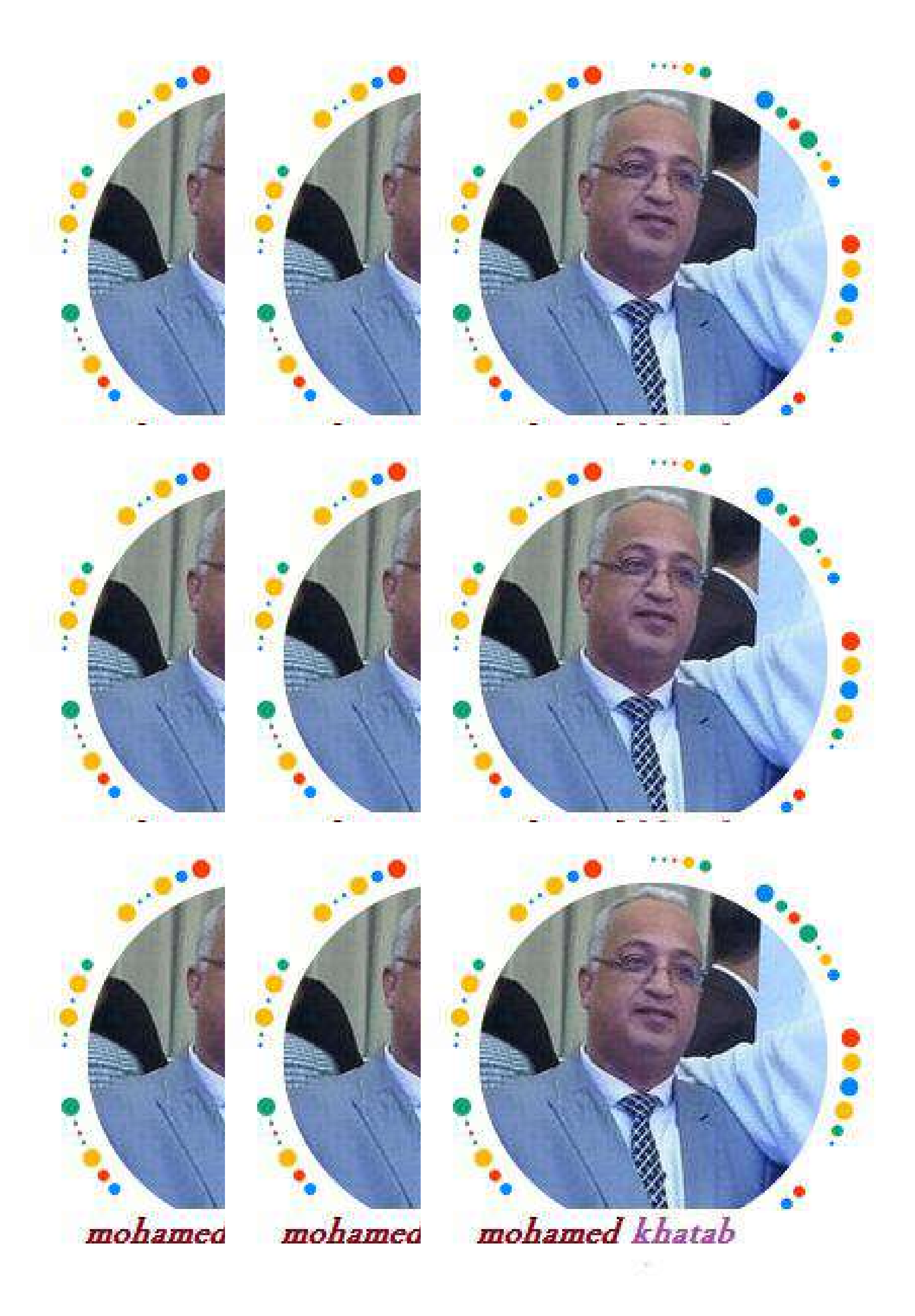
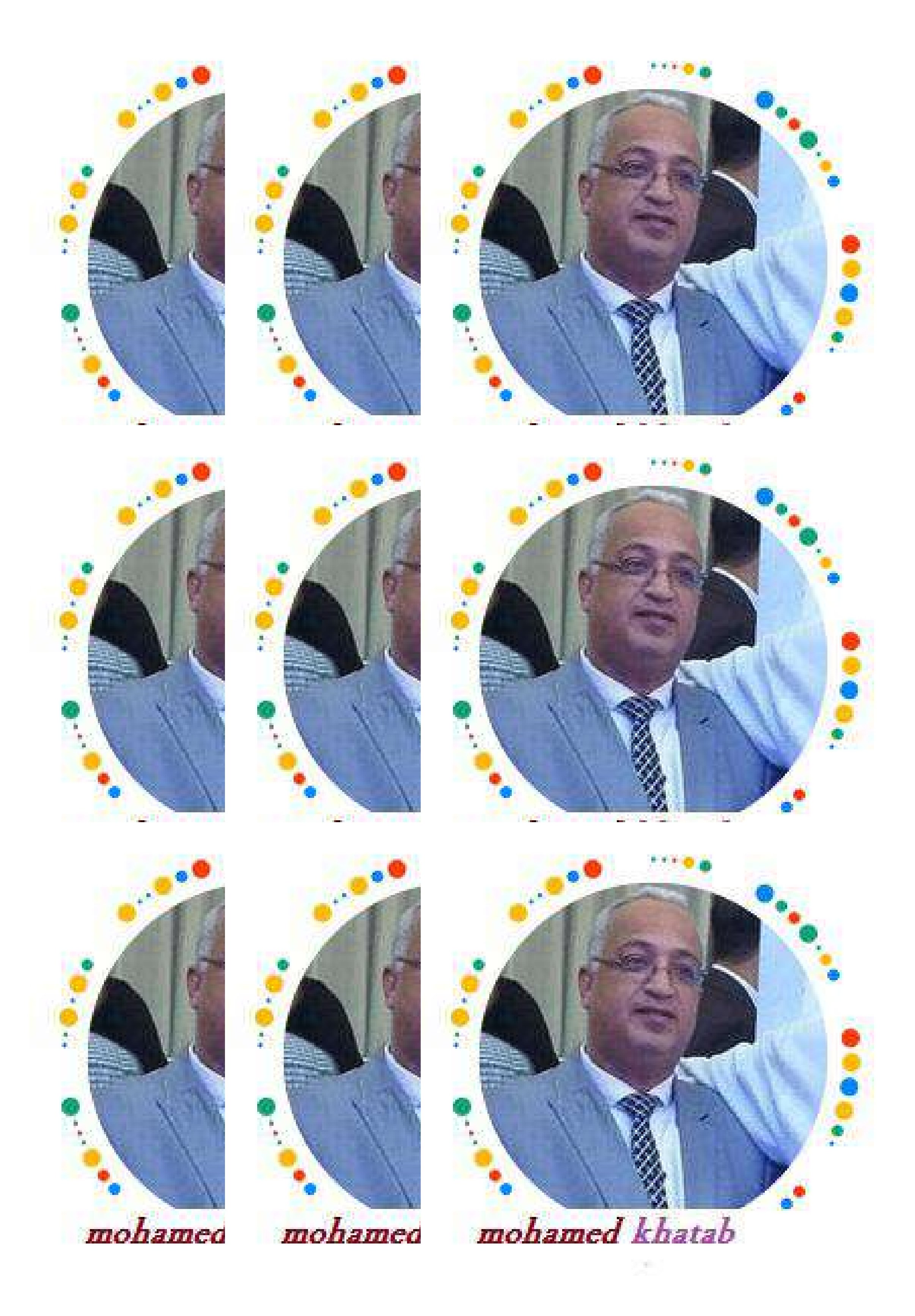


المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم

إدارة التربية

دليل الدعم النفسي والتربوي للأطفال النازحين في ظروف الحروب والكوارث


mohamed
mohamed
mohamed khatab


mohamed
mohamed
mohamed khatab

المحتويات

مقدمــة

تفعيلا لمبادرة الألكسو لتعليم الأطفال العرب في مناطق النزاعات التي أطلقتها الألكسو استجابة لحاجة الملايين من الأطفال العرب الذين أكرهوا على ترك مواطنهم ومدارسهم بسبب ما عرفته المنطقة العربية في السنوات الأخيرة من توترات ونزاعات وحروب، أنجزت المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم مجموعة من الأدوات المعرفية والمنهجية في مجال الرعاية النفسية والتربوية للأطفال النازحين للتخفيف من حدّة الأزمة التي حلّت بهم وخلّفت لديهم آثارًا نفسيّة واجتماعية واقتصادية.

ويأتي إصدار المنظّمة لدليل الدعم النفسي والتربوي للأطفال النازحين في ظروف الحروب والكوارث ضمن مجهوداتها في هذا المجال لمعالجة الفجوة التعليمية قصد تمكين ميسّري التعلّم والمربّين والأسر من مرافقة الأطفال ومساعدتهم على تجاوز ما ألحقته الأحداث المؤلمة التي عرفوها من أضرار نفسية وتربوية.

وتأمل المنظمة عبر نشر هذا الدليل الإسهام في تحقيق أهداف المبادرة ومراميها، وأن يصل إلى المعنيين للاستفادة منه في مساعدة الأطفال على تجاوز أوضاعهم النفسية الصعبة.

الدكتور سعود هلال الحربي

المدير العام

الصدمات النفسية للأطفال النازحين في ظروف الحرب

تتعدد الحالات التي يتعرض لها الأطفال خلال الحروب، من اليتم والفواجع إلى المرض وسوء التغذية، علاوة على التشرد والمشاهد العنيفة الصادمة. وقد تُصاحب هذه الصدمات حالات من الرهاب أو الخوف المرضي من الأشخاص، أو الأشياء التي ترافق وجودها في أثناء وقوع الحدث، من مثل: الجنود، وصافرات الإنذار، سيارات الإطفاء، أو الأصوات المرتفعة، أو ضجيج الطائرات وغير ذلك من مؤثرات. وقد يتحول ذلك إلى حالات مزمنة. وفي بعض الأحيان يُعبّر الطفل عن هذه الحالات بالبكاء أو العنف، أو الغضب والصراخ، أو الانزواء أو حالات من الاكتئاب، بالإضافة إلى الأعراض المرضية من مثل: الصداع، والمغص وصعوبة في التنفس والتقيؤ والتبوّل اللاإرادي، انعدام الشهية للطعام، قلة النوم، الكوابيس، الآلام الوهمية في حال مشاهدته أشخاصاً يتألمون أو يتعرضون للتعذيب.

إنّ الصعوبات النفسية التي يمر بها الأطفال تترك آثاراً متفاوت بحسب اختلافات شخصياتهم وتجاربهم السابقة. وكلما كانت شخصياتهم ضعيفة، وكانوا أصغر سناً، فإنّ وقع الصدمات النفسية يصبح أكثر تدميراً ويُحدث ندوباً في نفسياتهم.. والمقلق في هذا أن الآثار النفسية المرضية تبقى في غالب الأحيان مدى الحياة»، مع الإشارة إلى أنّ تعرض الأطفال للضغوط النفسية يزداد كلما كانوا بعيدين عن أهلهم؛ إذ عادة ما يقوم الأهل بدور الحماية للأطفال من آثار العدوان. ويعتمد الباحثون على توصيف اضطراب ما بعد الصدمة استناداً إلى شدة الاضطراب، ويمكن التمييز بين نوعين من الصدمات لدى الأطفال والمراهقين:

1. **الصدمة المباشرة:** هي الصدمة التي تتعرض لها الشخصية بشكل مباشر في أثناء

التفجيرات أو الأسر أو فقدان أحد أفراد الأسرة وما إلى ذلك. وهي صدمة ناتجة عن تجربة معاشه لحدث صادم.

2. **الصدمة الاجتماعية:** وتعدّ سمة يشترك فيها اللاجئون والنازحون جميعاً، إذا جاز التعبير. وهي صدمة المستوى الاجتماعي، ونجد انعكاساتها لدى جيل الشباب بشكل أساسي. ومع أنّ الأطفال الذين تركوا منطقة النزاع قبل اندلاع أعمال العنف قد نجوا من معايشة التجربة المؤلمة من النوع الأول، وكذلك أولئك الأطفال الذين ولدوا بعد النزوح، إلا أنّ التأثير الدائم للصدمة الاجتماعية، للأسف، يطالهم جميعاً دون استثناء، من مثل مشاعر الحزن غير المتوقع الناتج عن النزوح والعدائية المعلنة وغير المعلنة والشعور بهدر الكرامة. كل هذا العبء من الإرث الثقيل يقع على عاتق شخصيات هشة وغير مكتملة النموّ قوامها الأطفال والمراهقون. وقد تتسبب برضوض نفسية تتباين شدتها من طفل لآخر، تبعا للظروف المرتبطة بمدى قدرة شخصية الطفل والمراهق على التحمل، ومدى شدة مشاهد العنف التي تعرضوا لها بتجربتهم المباشرة. ويمكن لهذه التجارب النفسية، في مثل هذه الظروف، أن تولّد لدى الأطفال والمراهقين مشكلات نفسية مما يستوجب التدخل وفق آليات محددة، من خلال الدعم النفسي والتربوي الذي يتمثل في مساعدة الأفراد على فهم الحدث الضاغط بشكل أفضل وإمدادهم بمصادر وأساليب التكيّف مع هذه الضغوط. وقد يكون الدعم بمشاركتهم وجدانيا ومساعدتهم على التنفيس الانفعالي، أو بتقديم المعلومات ومساعدتهم على إعادة تنظيم أفكارهم؛ وهو ما يمكنهم من التخفيف التدريجي من الآثار السلبية للحرب، وما خلفته من أعراض نفسية سواء من الناحية الفكرية أو الوجدانية أو الجسمية، وتحقيق الظروف الملائمة للنمو المتكامل لشخصياتهم وأن يكونوا قادرين على الاندماج في المجتمع بصورة فاعلة وإيجابية.

بعض آثار الصدمات النفسية

1. الشعور بالعجز وعدم الأمان

يتسبب إدراك الأطفال والمراهقين بأنهم في موقف الضحية، في شعورهم بالعجز، وعدم القدرة على تغيير الظروف القائمة لإدارة شؤون حياتهم. وعند محاولة التحدث عن المستقبل، فإن أول رد فعل من قبلهم، عادة يكون ماذا يمكننا أن نفعل؟ نحن نازحون. وفي أثناء العمل مع مجموعات الأطفال، يلاحظ بشكل متكرر وجود مشاعر عدم الأمان وتصور العالم كمصدر لأحداث شريرة لا يمكن التنبؤ بها. ومن الواضح أنّ صورة العالم هذه مزعجة للغاية. وفي كثير من الأحيان، يعبر الأطفال بخيالهم وإنتاجاتهم الإبداعية عن حالة الشعور بالعجز وانعدام الأمن؛ فعلى سبيل المثال: عند إجابتهم عن السؤال: «ما ذا تريد أن تكون؟ ولماذا؟» غالباً ما يعبر الأطفال عن الرغبة في أن يكونوا كائنات غير مرئية، ذبابة أو حشرة صغيرة، مبررين ذلك بأنهم لو كانوا كذلك، يمكنهم زيارة المكان الذي يريدون (بما في ذلك في منازلهم المهجورة) دون أن يلاحظهم أو يؤذيهم أحد.

2. القلق من المستقبل، والخوف من التغيير

يرتبط توقع الأحداث السيئة، في كثير من الأحيان، بالشعور بعدم الأمان والقلق وعدم الثقة في المستقبل ارتباطاً وثيقاً. وتتجلى هذه المشاعر في نظرة الأطفال للمستقبل وتوقعاتهم لما هو سيئ. الأمر الذي يجعلهم في موقف «الحذر» والخوف من التغيير. ويمكن ملاحظة هذا بوضوح في الجلسات الجماعية، عندما يقدم المدرّب أو الميسّر بعض الأنشطة الجديدة؛ إذ أول رد فعل من الأطفال يكون عادة، الرفض وطلب إعادة ممارسة لعبة قديمة.

3. تدني تقدير الذات والشعور بالذنب

يعاني الأطفال من تدنّي احترام الذات والشعور بالكرامة المهدورة، نتيجة للشعور بالعجز وانعدام الثقة في العالم. وردود الفعل هذه طبيعية جداً، لأنني إذا كنت عاجزاً

وإذا لم يكن هناك من شيء يعتمد عليّ فيه ، فأنا لا أمثل شيئًا لنفسي أو للآخرين. وبالتالي قيمتي ككائن حي ليست كبيرة. ويتجلى تدنّي تقدير الذات لدى الأطفال في صورة الخوف من الإفصاح الذاتي والإحجام عن النشاط التلقائي. فهم يجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم ومكنوناتهم. ويمكن ملاحظة هذه المظاهر في المراحل الأولى من الجلسات الجماعية مع الأطفال. وعادة ما يكرر الأطفال في المجموعة الكلمة التي نطقها أحدهم. وهذه الظاهرة تتطلب اهتمام المدرب والميسر للتغلب على هذه الصور النمطية. ويشكل تجاوزها بنجاح أحد مؤشرات فعالية أنشطة الدعم النفسي والتربوي للأطفال.

4. الغضب والعدوان

يشعر الأطفال بالإحباط نتيجة غياب الشعور بالأمان وتدني تقدير الذات، ويتسبب الإحباط بشكل طبيعي في ظهور الغضب وزيادة مستوى العدوانية. لذلك ليس من المستغرب أن يُظهر الأطفال موقفاً سلبياً نحو الأشياء الجديدة التي تختلف عما ألفوه، من: عمل أو نشاط أو عادة شخصية. ويتجلى ذلك بشكل خاص في المرحلة الأولى من أعمال الدعم النفسي والتربوي للأطفال، إذ يسخر المشاركون على الفور من أي طفل يبدي سلوكاً غير تقليدي. ويعدّ التغلب على هذه الصورة النمطية السالبة أمراً حيوياً في أنشطة الدعم النفسي.

5. الاغتراب عن الواقع والعزلة الاجتماعية

يمتد السلوك العدائي لبعض الأطفال النازحين ليطول البيئة المادية المحيطة. فمراكز النزوح هي عبارة عن مساكن مفروضة؛ ويهتم النازحون بنظافتها لشعورهم بأنها تخصهم؛ إذ عادة ما تتميز مساكنهم بمستويات عالية من النظافة وأنّ نظافة غرفهم الخاصة تثير الإعجاب. ولكنّ الإهمال يكون في البيئة المحيطة والأماكن «العامة» والساحات، التي تبدو وكأنها أهداف للدمار والتحطيم. ومن الواضح أنها حالة من

التفريغ للنزعة العدوانية. ويسهم الأطفال بصورة نشطة في هذه العملية؛ كما يمكن ملاحظة بعض مظاهر الاغتراب الاجتماعي للأطفال في مراكز الإقامة التي تقع بالقرب من منازل السكان المحليين. وعلى الرغم من تجاور المساكن، فلا يدخل الأطفال النازحون في علاقة وثيقة مع أطفال السكان المحليين. وحتى في الألعاب الجماعية يلعبون بشكل منفصل عن بعضهم بعضاً.

6. تشوه صورة العالم

يؤدي تأثير الصدمة في نفوس الأطفال والبالغين إلى تدمير منظومتهم القيمية، من معتقدات ومواقف واتجاهات، فضلاً عن زعزعة الثقة بأنفسهم وبالعالم، وتشويه صورة العالم من حولهم؛ إذ يواجه بعض الأطفال الذين لم تتبلور معتقداتهم. ونتيجة تأثرهم بالصدمة، خطر تكوين صورة مشوهة عن العالم في بداية حياتهم وفي ضوء تجربتهم الصادمة التي عايشوها، تصبح الفكرة السائدة لديهم عن العالم بأنه مصدر الأحداث الشريرة والعدائية والاضطهاد والشخص الموجود فيه غير محميّ وعاجز عن حماية نفسه. ولعلّ مثل هذا التصور عن العالم يعوق حرية الفرد في الاختيار، والاندماج الإيجابي الفاعل في الحياة. وإذا لم تتغير هذ الرؤية لديه؛ فأنه سينقلب في المستقبل ضد ذاته والمجتمع على حد سواء. وسيتبنى موقفاً سالباً من الحياة. وسيتجه بطريقة أو بأخرى إلى الهروب من الواقع وقد يكون مرشحاً للعصاب والاعتماد على المخدرات الأفكار المتطرفة...الخ.

7. مشاكل الانتباه والذاكرة والتعلم

تؤثر الصدمات النفسية والعواطف المؤلمة والخبرات العنيفة في نشاط الأطفال العقلي. وتترك بصمتها على نشاطهم المعرفي من مثل: الانتباه والذاكرة والتفكير. ويتجلى تأثير الصدمة في الطفل في تدنّي القدرة على التذكر والتركيز والانتباه. وهذا بدوره يحدّ من القدرة على التعلم.

8. أنواع مختلفة من المخاوف

الخوف شعور طبيعي وشائع بين الناس ويؤدي وظيفة وقائية. ويُلاحظ في مختلف مراحل نمو الإنسان في إطار ما يسمى «بالمخاوف الطبيعية» التي تؤدي وظائف نمائية. فخوف الأطفال من الغرباء منذ عمر ثمانية أشهر يساعدهم على إدراك تميّز الذات. وكذلك الخوف من التنين الأسطوري والوحوش والعمالقة الذي يبدأ عند الأطفال من عمر ثلاث سنوات يجنبهم التهديدات الخارجية. ولكنه من ناحية أخرى، يحفز لديهم الفضول، مما يمنحهم دفعة قوية لمعرفة العالم الخارجي. ولكن وخلافا لما ذكر، فإنّ المخاوف العصابية الناتجة عن الشدة والذعر هي مخاوف مدمرة. وغالباً ما تكون مخاوف الأطفال النازحين بسبب الحروب والعنف موروثة من الآباء؛ ولا سيما الأطفال في سن ما قبل المدرسة الذين ولدوا في المنفى ولم يتمكنوا من معرفة تجربة أهوال الحرب بشكل مباشر.

9. الأحلام الصادمة واضطرابات النوم

يعد تكرر الأحلام المؤلمة أحد مؤشرات التعرض لتجربة صادمة. لم يتم التغلب على عواقبها بعد. وتتباين الأحلام الصادمة في مدى دقة تعبيرها عن الحدث الصادم. وقد يكون الحلم إعادة إنتاج الحدث تماما أو يطرأ عليه بعض التعديل ولكنّه في كل الأحوال يتسبب في نشوء المشاعر المؤلمة واضطرابات النوم. وقد يتجلى ذلك في الصيحات والغمغمة والبكاء والقفز من السرير والمشي أثناء النوم. وفي كثير من الأحيان لا يتذكر الطفل الحلم في صباح اليوم التالي. ولعلّ الأحلام والكوابيس والتفاعلات المذكورة أعلاه ليست غريبة. وهي أمر مألوف بالنسبة إلى الأطفال. ولكن عندما تكون ذات طبيعة متكررة ومتواترة يجب أن يعدّ ذلك مؤشراً على التعرض للصدمة.

يعد توفير الجو الآمن في «جلسات الأحلام» عند العمل مع الأطفال النازحين، أمرا ضرورياً لأنه يمكنهم من التحدث عن أحلامهم المضطربة، والتعبير عنها من خلال

الرسوم أو لعب الأدوار التي تفصح عن عواطفهم السلبية. وهذا يسهم في مساعدة المدربين والميسرين لمعرفة مدى حاجة الأطفال للدعم النفسي والتربوي وأنماط هذا الدعم والجوانب التي ينبغي التركيز عليها في الأنشطة المقدمة.

10. الاضطرابات النفسية لدى الأطفال النازحين

هي الاضطرابات التي تظهر لدى الأطفال النازحين بسبب الحروب وأعمال العنف. ومن هذه الاضطرابات العصاب وسلس البول والربو والتهاب الجلد العصبي وغيرها. وفي عمليات الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل، لابدّ أن نتذكر أنّ الأعمال العنيفة يمكن أن تكون تجربة مؤلمة كثيراً للأطفال. وبالتالي ينبغي توجيه العمل ليس لعلاج هذه الأعراض وحسب؛ وإنما لمعالجة نتائج التجربة الصادمة للأطفال والمراهقين الذين يعانون من مثل هذه الاضطرابات. وعلاوة على إدراجها في برنامج الدعم النفسي والتربوي، فمن المستحسن تقديم العلاج النفسي الفردي في بعض الأحيان. ومن الضروري في مثل هذه الحالات، التواصل مع أسر هؤلاء الأطفال والمراهقين وتقديم الإرشاد الأسري والتعاون معها، لفهم جوهر هذه الاضطرابات والتشارك في مساعدة الطفل للتغلب على هذه لاضطرابات.

اضطراب ما بعد الصدمة

يُعد اضطراب ما بعد الصدمة من الاضطرابات التي تُلاحظ لدى النازحين في ظروف الحروب والكوارث، من مختلف الفئات العمرية. والسمة الأساسية في هذا الاضطراب هي الذاكرة الصدمية؛ إذ يظهر على هيئة أعراض نفسية محددة تتمثل، بالخوف الشديد، مع إحساس بالعجز والرعب. ويتكرر تذكر الحدث بشكل قسري وضاغط، من خلال صور ذهنية أو أفكار أو مدركات واستعادة الحدث مراراً في الأحلام والتصرف وكأن الحدث الصادم (القصف مثلا) عائد. ويصاحبه شعور نفسي ضاغط واستجابات فيزيولوجية عند التعرض لمثيرات ترمز إلى بعض جوانب الحدث الصادم أو تشبهه. ويتحاشى المصاب أي مثيرات مرتبطة بالحدث. فنجده يتجنب ذكر الحادث أو زيارة

المكان؛ كما ينفصل المصاب عن الأحداث الاجتماعية المحيطة والعلاقات الشخصية، ولا سيما ما له علاقة مباشرة بالحدث الصادم، علاوة على خدر عام في الاستجابات أي الشعور بالانفصال عن الآخرين وعن كل ما حوله. كما يمكن أن يتسم سلوك المصاب بالإثارة الزائدة. وتحدث هذه الأعراض كاستمرار لحالة التوتر الشديدة في أثناء التعرض للخطر. وتشمل الأعراض الأرق ونوبات من الغضب وفزعاً مبالغاً فيه وحذراً شديداً. وقد يصاحب هذه الأعراض صداع وإسهال وتعب ورجفة. وتستمر هذه الأعراض لمدة شهر على الأقل. ولا يُشترط أن تكون بداية أعراضه مرتبطة ارتباطاً زمنياً مباشراً بالحدث الصادم؛ فيمكن أن تحدث الأعراض، لأول مرة، بعد فترة طويلة من ذلك الحدث. وقد تصل إلى سنة كاملة، أو وربما أكثر. وهناك عدة عوامل مؤثرة في ظهور اضطراب ما بعد الصدمة، مرتبطة بتاريخ الشخصية المرضي في الجانب النفسي؛ إذ أن المصابين باضطرابات نفسية سابقة مثل الاكتئاب، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب. كما أن شدة الحدث ومدى قربه أو بعده عن الشخص يلعب دوراً مهماً في تحديد عقابيله. وتكرر الصدمات الضعيفة، يجعل صاحبها أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب عند تعرضه لصدمة أخرى ضعيفة. وكأنّ الصدمات المتكررة مهما ضعفت شدتها تدفع الشخص نحو الحافة أو إلى الحد الذي لا يستطيع معه أن يتكيف مع أي أحداث مؤلمة جديدة؛ ولذلك فإنّ الدعم النفسي للمصاب والمساندة الاجتماعية وتفهم حالته، تمتص جزءاً هاماً من الصدمات وتساعد على مواجهة آثارها. وهذا ما يمكن للمدربين والميسرين فعله في الحالات التي لا يتوافر فيها طبيب نفسي أو متخصص. ولكن إذا توافر المتخصص، يجب على المدربين والميسرين إحالة المصاب إليهم لتلقي معالجة أكثر تخصصاً وملاءمة لحالته. وفي حال عمل المدربون والميسرون على التعامل مع الحالة، هناك عدة علامات تشير إلى توقع تحسنها منها: ظهور الأعراض بعد وقت قصير من وقوع الحدث، (أقل من ستة أشهر) وكفاءة أداء الشخصية قبل المرض وتوافر دعم نفسي واجتماعي جيد وعدم وجود اضطرابات نفسية أخرى مصاحبة للحالة.

مبادئ الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين

عند تعرض المناطق السكنية للقصف والنيران، تتهدد سلامة الأطفال والأهالي؛ فتغادر الأسر بيوتها وتترك ممتلكاتها. وتنتقل نحو الأماكن الأكثر أماناً. ويُحدث النزوح، سواء كان مؤقتاً أم طويلاً، تغييرات سلبية في نمط حياة العائلة؛ إذ يتعرض بعض الأطفال للتشرد ومختلف أشكال الأخطار المتوقعة في أثناء النزوح.

إنّ انتقال الأطفال من أجواء ألفوها إلى بيئة جديدة غريبة عن عاداتهم وثقافتهم يشكل عبئاً عليهم، ويصبحون عُرضة لمشكلات منها: بذل جهود مضاعفة للتكيّف مع البيئات الجديدة التي انتقلوا إليها بشكل اضطراري تحت وطأة الرعب، علاوة على مشاعر الحنين إلى الأماكن التي نزحوا منها والخيبة والضياع والإحساس بالعجز والقهر، وأحياناً الاكتئاب الحاد. فالنزاعات المسلحة تترك آثارا مؤلمة في نفوس الأطفال والمراهقين النازحين تتطلب التدخل والدعم النفسي. وهذا لا بد أن يستند إلى المبادئ الرئيسة الآتية:

1. اعتماد مبدأ تنمية الشخصية

لا ينبغي النظر إلى أزمات الأطفال واليافعين النفسية، في ظروف النزوح بسبب الحروب والعنف، على أنها حالة مرضية. وإنّما ردود فعل طبيعية لظروف غير طبيعية تعرضوا لها. وعلاوة على ذلك، فإنّ امتلاك مهارات وخبرات التعامل مع الأزمات تُعدّ عملية من عمليات تكوين الشخصية، إذ أنه عند تغلب الفرد إيجابياً على هذه الأزمة تنتقل شخصيته إلى مستوى نوعي جديد من النمو، من خلال اكتسابه مهارات وخبرات التعامل المواقف الصعبة. ومن هنا يمكن النظر إلى أعمال الدعم النفسي والتربوي على أنها مساعدة لعملية نمو الشخصية ودعمها نفسياً واجتماعياً.

2. مبدأ الاهتمام

يجب أن تشكل الثقة والاحترام المتبادلين أساساً في التواصل مع الأطفال وأن يسود جلسات الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل وضع آمن يشجع على التعبير عن الذات واستكشاف مكنونات كل طفل. ويمكن تحقيق ذلك بقبول الطفل كما هو ويمنحه الحق، دون أي تقييم أو شروط مسبقة. وإذا كانت حالة الطفل تتطلب تصحيحاً سلوكياً، فينبغي أن ينصب العمل على تقييم السلوك وتعديله، دون المساس بجوانب الشخصية الأخرى.

3. مبدأ مراعاة الخصائص العمرية

ينبغي أن تتوافق عمليات الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين بسبب الحروب مع الخصائص العمرية لكل فئة منهم، وأن تتم مراعاة مراحل النمو النفسي والجسدي في كل شكل من أشكال النشاط. وانطلاقاً من ذلك، فمن المستحسن توزيع الأطفال والمراهقين إلى ثلاث فئات عمرية: أطفال ما قبل المدرسة والأطفال من سن 7 إلى 12 سنة والمراهقين من سن 13 إلى 17.

يعد اللعب النشاط الرئيس لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، علاوة على سرد الحكايات الخرافية والرسم والغناء وما إلى ذلك. ويمكن للمدربين والميسرين تكييف كثير من الأنشطة المقترحة في هذا الدليل لتكون مناسبة لهذه الفئة العمرية، إن وجدت بين المجموعات الخاضعة لبرامج الدعم النفسي. أما في سن من 7-12 سنوات، فيتم إيلاء المزيد من الاهتمام إلى لعب الأدوار والرسم والعلاج بالأنشطة الفنية وعناصر العلاج الطبيعي والرحلات. وفي الأنشطة المقدمة لفئة المراهقين لابد من استخدام الحوار المتعلق بمعاناتهم وما يشعرون به من مشكلات وتعزيز قدرتهم عل المحاكمة العقلية وتمكين القدرة الذاتية لديهم في مواجهة المشكلات.

4. مبدأ المدخل الاجتماعي

يشكل تفهم المدربين والميسرين لبيئة الأطفال والمراهقين الاجتماعية مدخلاً ضرورياً في أثناء تقديم أنشطة الدعم النفسي والتربوي. وينبغي عند العمل على معالجة ما يواجهونه من مشكلات في ظروف النزوح، أن تؤخذ بيئتهم الاجتماعية بعين الاعتبار، أي النظر إلى بعض هذه المشكلات على أنها جزء من بيئتهم. وبالتالي فإنّ معالجة المشكلات لا تنصب عليهم فقط. وإنما يجب أن تشمل آباءهم وأجدادهم وجداتهم والمعلمين أيضاً. وقد تستمر حتى مع المدرسين في المستقبل. لذا ينبغي أن يشمل الدعم النفسي مختلف الأجيال وتقريب المسافة بينهم ودمجهم في مجتمع واحد.

5. مبدأ العمل متعدد الأوجه

ينبغي أن تركّز تدابير وإجراءات الدّعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين على جميع مستويات أدائهم (السلوك والمهارات والعواطف والعمليات المعرفية والقيم والنظم العقائدية والهوية الشخصية وغيرها). ويسهم تناول الجوانب المعقدة والمتعددة لأبعاد الشخصية في دفع عملية التغييرات البناءة إلى أقصى حد ممكن.

6. مبدأ تكامل التخصصات

تتطلب أعمال الدعم النفسي اتباع منهج متعدد التخصصات لتحقيق مجموعة واسعة من الأهداف والغايات؛ إذ يتطلب تخطيط وتنفيذ أنشطة الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين، إشراك علماء النفس والأطباء النفسيين والمتخصصين في مجالات علم النفس وعلم التربية وعلم الاجتماع والعاملين في مجال الفنون.

7. مبدأ التدرج والاستمرار

لتحقيق أهداف الدعم النفسي في التغلب على خبرات الأطفال النازحين المؤلمة، ينبغي تعزيز النموّ النفسي المتوازن لشخصياتهم. وهذا لا يمكن أن يكون في يوم وليلة. وإنما يتطلب فترات طويلة من العمل المستمر (لمدة لا تقل عن سنة)، إذ لابد أن تُهيئ

لهم أنشطة ودورات محكمة التخطيط، وبرامج تنمية منظمة ومدروسة على نحو علمي دقيق، لتحقق حصيلة تراكميه. وعند ذلك سيعمل كل برنامج لاحق على تعميق وإثراء المهارات والخبرات المكتسبة في البرنامج السابق.

8. مبدأ التكامل مع المجتمع

يجب أن يهدف الدعم النفسي والتربوي إلى جعل الأطفال والمراهقين النازحين أعضاءً منتجين وفاعلين في المجتمع. ولتحقيق هذه الغاية لابد من توجيه جميع الإجراءات لتنمية تقدير الذات واحترامها من ناحية ومن ناحية أخرى، إذكاء روح التسامح نحو الواقع المحيط بهم. ومن المستحسن، في أنشطة الدعم النفسي للأطفال النازحين، تعزيز التواصل مع السكان المحليين والعمل بقدر المستطاع على إزالة حالات التوتر القائمة أو الكامنة، بين الطرفين.

التدخّل بأسلوب المجموعات في الحالات الطارئة

هذه التقنية تختلف، إلى حد ما، عن الطريقة الكلاسيكية المعروفة بالاسم نفسه، والتي تستخدم على نطاق واسع في مختلف الدراسات الاجتماعية والنفسية. وتستند المنهجية على مقابلات جماعية منظمة عل شكل حوار يجري في بيئة مريحة، بغرض الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات (النوعية)، في سياق الحوار والمناقشات التي تُجرى مع المجموعة. ويمكن أن تكون موضوعات المناقشات متنوعة وذات طيف واسع، يمتد من المشاكل الاجتماعية إلى مشكلات تحقيق النجاح في الحياة. وفي هذه الحالة يتم جمع المعلومات، ليس فقط حول ما يناقشه المشاركون وما يقولونه، وإنما تعرّف كيف يناقشون ما يواجهونه من مشكلات وكيف يتوصّلون إلى التفاهم والإجماع وكيف يتفاعل أعضاء المجموعة مع بعضهم بعضاً. إنّ هذه المعلومات هي الأكثر قيمة بالنسبة للمدربين والميسرين؛ وتشكل أساساً لبناء استراتيجيات الدعم النفسي.

مستلزمات الجلسة الجماعية

- مساحة كافية وكراسي للمشاركين في الاجتماع.
- جهاز تسجيل.
- كاميرا فيديو.
- مدون يوثّق النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المناقشات.

♦ **قائمة المشاركين**

ينبغي اختيار المشاركين بدقة، وعادة يتم اختيار مجموعات متجانسة من المشاركين 6-8 على سبيل المثال و تجمعهم مهنة مشتركة أو مركز اجتماعي معين أو عمر أو جنس

أو مستوى تعليمي. فتجانس المشاركين يتيح التعمق في المشكلات موضوع النقاش، من جهة، ومن جهة أخرى، يهيئ الظروف المناسبة لهم للإفصاح عن ذواتهم ويمنحهم الفرصة ليشعروا بأنفسهم محاطين بدائرة من الأقران.

- **الإجراء**

يفضل أن يشرف على المجموعة مدرّبون وميسّرون لديهم خبرة كافية. وتعتمد فعالية الطريقة في نهاية المطاف، على مستوى التدريب المهني للمدربين والميسرين، إذ ينبغي أن يكونوا على دراية جيدة بآليات العمل مع المجموعات ويمتلكون مهارة الحفاظ على العفوية وفي الوقت نفسه، يضمنون عدم السماح بالانحراف والخروج عن الموضوع ويمتلكون مهارة الإصغاء لمنح المشاركين فرصة التعبير عن أفكارهم بشكل واضح. وهذه المهارات تكتسب وتصقل بالممارسة والخبرة. كما ينبغي أن يعدّ المدربون والميسرون جدول أعمال الاجتماع والسيناريو ومحاور النقاش بشكل مسبق، وكذلك طبيعة الأسئلة التي ينبغي طرحها وتسلسلها. ويبدأ الاجتماع بالتعريف بالقواعد واللوائح الإجرائية. ويستحسن أن تبدأ المناقشة بطرح مجموعة من الأسئلة المفتوحة. وهذا يتيح حرية التعبير لجميع المشاركين ويساعد في «كسر الجليد» وتيسير بداية التفاعل والخروج حالة الانطواء تدريجيا. وبعد ذلك تصبح الأسئلة أكثر تنظيماً من أجل تعزيز التركيز على المشاكل المحددة قيد المناقشة. ويستخدم الميسر خلال الجلسة، بعض تقانات إدارة جلسات الحوار مثل: التوقف لمنح الفرصة لإثارة نقاط إضافية للنقاش وطلب التوضيح للمعطيات الغامضة. يقوم المدربون والميسرون بعد الاجتماع، بمعالجة البيانات وتحليلها (الصوت أو الفيديو والتسجيلات والسجلات) وصياغة مجموعة المشاكل المطروحة في المناقشة، وتصنيفها، مع إبراز القضايا الأكثر إلحاحاً وتكراراً. ويتم ذلك في مكان خاص، إذ يُقيّم المدربون والميسرون نتائج تحليل مضمون الاجتماع. ويفضل ألا يقتصر تحليل المعطيات التي تم جمعها على المدربين والميسرين، بل تعرض على خبراء ومتخصصين لتقييم النتائج واقتراح الحلول.

♦ العصف الذهني

هذه التقنية معروفة جيداً من قبل المدربين والميسرين، ولا حاجة لشرحها. ولكن لابد هنا من تسليط الضوء على بعض الفروق الدقيقة في تطبيق هذه التقنية لأغراض الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين ولإيضاح سبل تكييفها لحل المشكلات النفسية.

أولاً: يجب الاهتمام بإيجاد جوّ آمن وموثوق للمجموعة يضمن لكل عضو فرصة التعبير بحرية عن أي فكرة تراوده، دون وجل أو خوف من الابتسامات الساخرة وتعابير الاستغراب والاستهجان من المشاركين الآخرين. ويتحقق هذا من خلال الالتزام الجماعي الدقيق بالقواعد الإجرائية التي تضمن الحرية الكاملة للمشاركين وفرصة التمتع بالمشاركة. إنّ الإحساس بالثقة والأمن يحرر الفكر والخيال الذي أعاقته الصدمة. وهنا يجب أن يلتزم الميسر بذلك قبل أي من المشاركين. وعليه أن يشجع حتى أكثر العبارات غرابة من المشاركين ويتدخل بحزم لوقف أي محاولات للتقييم أو الانتقاد أو الإدانة لأفكار المتحدثين.

ثانياً: يجب أن تتم عملية العصف الذهني بوتيرة سريعة للغاية، انطلاقاً من حقيقة أنّ الدماغ البشري يتم تدريبه بسرعة كبيرة. ويجب استخدام قدرة الدماغ هذه كاملة وبوتيرة سريعة تجعل من الممكن تجاوز حواجز النقد الذاتي. وهذا يتوقف على قدرة الميسر والمدرب على سرعة التسجيل.

ثالثًا: من الضروري قبل البدء في مرحلة تقييم النتائج، أن نوضح للمجموعة أنّ الأفكار «الأفضل» هي نتاج المجموعة بأكملها وأن الأفكار «الرابحة» نضجت من خلال استعراض الأفكار المرفوضة السابقة. مثل هذه التفسيرات لا تزيد فقط من الثقة المتبادلة لأعضاء المجموعة، وإنما تزيد، كذلك، من تحرير عقولهم، وتوليد أفكار جديدة. وهذه التقنية فعالة وتعد وسيلة جيدة للدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل.

- **حل المشكلات**

تتطلب هذه الاستراتيجية من الميسر استخدام المنهج الإبداعي والقدرة على الارتجال. ويتطلب نجاح تطبيق هذا الإجراء توفير بنك لمختلف أنواع الألعاب النفسية مثل: المعضلات والمهام الفكرية والتمارين. وعلى المدربين والميسرين تكييف هذه الترسانة الثرية من هذه الأدوات مع أهدافهم المحددة، من خلال تغيير محتواها قليلاً؛ ويمكن للمدربين والميسرين أن يقوموا بذلك بطرق مختلفة ترتبط بمدى حدة المشكلات النفسية وطبيعتها. وهذا يستلزم من المدربين والميسرين البحث عن مزيد من الخيارات الرائدة وإبداع أفكار جديدة تناسب الحالة التي بين أيديهم واختبار مدى تأثيرها في تحقيق الأهداف المنشودة. وهذا الإجراء أساسي. ولكن هذا لا يعني أنّه يجب أن يُطبق في جميع الجلسات أو يجب أن يكتمل في جلسة واحدة. وإنما يتوجب على المدربين والميسرين أن يختاروا من الإجراءات المقترحة ما يلائم المجموعة، وفي الوقت المناسب.

أهداف الدعم النفسي والتربوي وإعادة تأهيل الأطفال والمراهقين

تتمثل الأهداف بعيدة المدى للدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين، في مساعدتهم للتغلب على التجارب الصادمة والشعور بالألم وضمان استمرار نمو شخصياتهم على نحو سوي، ليصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع. وهذا يستوجب، عند التخطيط لاستراتيجيات وإجراءات الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل، أن نتذكر أنه بالإضافة إلى التجارب المؤلمة التي مر بها الأطفال والمراهقون النازحون، هناك مجموعة متنوعة من عوامل الإجهاد السلبية المؤثرة منها:

- **الحرمان العاطفي.**
- **حالات الصراع في الأسرة والبيئة المحيطة.**
- **غياب النموذج المناسب للوالدين.**
- **الفقر.**
- **تدني فرص ممارسة الهوايات والمهارات.**

وانطلاقاً مما سبق، فأن عملية إعادة التأهيل تتطلب منهجاً متكاملاً؛ إذ ينبغي أن يتركز الدعم النفسي والتربوي، بداية وقبل كل شيء، على معالجة التجارب المؤلمة والتغلب عليها، بالإضافة إلى ضرورة التعامل مع عواقب الصدمة في إطار استراتيجي شامل. وهذا يعني، من ناحية، تكريس عمليات الدعم النفسي والتربوي في مواجهة معاناة الأطفال النفسية، ومن ناحية أخرى، العمل على تهيئة البيئة الفعلية للطفل

وتصحيحها» الآباء، والأسرة ورياض الأطفال والمدرسة والمجتمع كله» لتصبح مساندة لعمليات الدعم النفسي والتربوي.

وتسهم هذه المنظومة المنهجية في الدعم النفسي والتربوي في معالجة التجربة الصادمة لدى الأطفال والمراهقين، كما تعمل على تنمية مجالات حيوية في شخصياتهم من مثل: تنمية مهارات التغلب على الشعور بالعجز. وتمثل قيم الحياة الأساسية، من معتقدات وأهداف، وصولاً لإعادة بناء شخصيات متوازنة خالية من مشاعر الغضب والإحباط والعدوان.

ولتحقيق هذه الأهداف، ينبغي أن تغطي أنشطة إعادة التأهيل، **مجالات أداء الطفل** جميعها. وهنا لابد من تحديد مهام الدعم النفسي، وفقاً لمجالات الأداء الشخصية للطفل ومستوياتها، بعد تحديدها وتمييزها على نحو دقيق.

في مجال السلوك والمهارات

يجب أن يهدف العمل في هذا المجال، بداية، إلى التغلب على الصور النمطية للسلوكات غير البناءة، والتي لا تتوافق مع المنظومة القيمية الاجتماعية السائدة، وتعوق التكيف الاجتماعي. وكذلك إلى إثراء مهارات السلوك التعاوني وتعزيزها وتنمية مهارات مشاركة الأطفال المنظمة في الأنشطة اللاحقة، كما لابد من العمل على إكساب الأطفال والمراهقين المهارات الحياتية الضرورية للتواصل الاجتماعي الفعال ومهارات إدارة الأزمات ومهارات العمل الإبداعي والتعبير عن الذات.

في مجال العواطف

في هذا المجال، من المهم للغاية مساعدة الأطفال على التعبير والإفصاح عن تجربتهم الصادمة والتعبير عن العدوان لتحرير أنفسهم من آثاره والتغلب على

الجمود ومنحهم فرصة التعبير التلقائي لفهم عواطفهم الخاصة وتدريبهم على كيفية تعرف العواطف. وهنا لابد من الإشارة عند العمل في المجال العاطفي، إلى أهمية تنمية وتعزيز مشاعر التعاطف مع الآخرين.

في المجال المعرفي

ينبغي في المجال المعرفي أن تسير عملية الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين في اتجاهين.

الأول: تحفيز وتنمية الوظائف المعرفية المقيّدة نتيجة التجربة الصادمة، من خلال توجيه أهداف الدعم النفسي والتربوي نحو القدرة على التركيز وتنشيط الذاكرة والتفكير الإبداعي. وهذا الأخير له أهمية كبيرة وخصوصاً بالنسبة للأطفال؛ إذ يمكنهم من رؤية الظاهرة من زوايا مختلفة وبالتالي يوسع آفاقهم الشخصية.

الثاني: تصحيح مفهومهم عن العالم المحيط وموقعهم فيه، حتى يرى الطفل أنّ الواقع المحيط به ليس معاديًا له؛ وإنما يتضمن كثيرا من الخيارات المتاحة لتحقيق الذات، ولا سيما عندما يمتلك الطفل حرية الاختيار ويدرك المسؤولية الشخصية عن اختياره.

في مجال القيم

في هذا المجال، من الضروري أن يدرك المدربون والميسرون في أعمال الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين، أهمية منحهم فرصة فهم القيم العالمية واستيعابها، مثل: الحب والصداقة والتعاون والاحترام والمساواة والتسامح، وكذلك أهمية تعزيز الوعي البيئي لديهم واحترام التراث الثقافي الوطني والعالمي.

في مجال تقبل الذات وتميزها

لابـد مـن تهيئـة أجـواء آمنـة في عمليات الدعـم النفـسي والتربوي، تمكـن الأطفال والمراهقـين مـن التعبـير عـن أنفسـهم. وهـذا يتيـح لهـم فهـم أفضـل لذواتهـم وتنميـة الوعـي بهـا واحترامهـا وتقديرهـا. كـما لابـد مـن الإشـارة إلى ضرورة تعـرف الطفل على شـخصيته وتقبلهـا. وهـذا يحقق توازن الشـخصية وانسـجامها، باعتبارها كيانا مسـتقلا لـه سـماته الخاصـة، كـما يعـزز شـعور الأطفـال والمراهقـين بأنهـم أشـخاص متميـزون يتمتعـون بحريـة الإرادة وبالإمكانـات الشـخصية المكتملـة.

الاستراتيجيات الأساسية للدّعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين

تشكل التقنيات المستخدمة في عمليات الدعم النفسي، مواد البناء الرئيسة التي تقوم عليها عمليات الدعم، مثل الرسم ومختلف أنواع الألعاب والأدوات التي تحفز وتنمي التخيل. وجميع هذه الأساليب، سواء كانت منفردة أو متكاملة، يمكن تضمينها بأشكال مختلفة في برامج الدعم. وكل برنامج يستخدم الأساليب المذكورة أعلاه، ينبغي أن يقوم على دراسة الاحتياجات النفسية التي في ضوئها تحدد الاستراتيجيات والأساليب والطرائق المثلى للعمل.

استراتيجيات اللعب

تُعد الألعاب الطريقة التي يبني الطفل من خلالها عالمه الحياتي، وتشكل أحد العناصر الرئيسة في عملية الدعم النفسي والتربوي للأطفال؛ إذ أنها من أهم أشكال السلوك لهذه الفئة العمرية. واستخدامها يهيئ المجال الأمثل لأعمال الدعم وإعادة التأهيل الأكثر فعالية. إنها تعلم الأطفال الانضباط الذاتي. وتنمي لديهم مهارات التنظيم وضبط النفس والشعور بالمسؤولية والقيادة من خلال تنفيذ أنشطتها. والأهم من هذا كله، هو أنها مصدر للفرح والسعادة، لتميزها بعناصر التشويق.

هناك ألعاب فردية وألعاب تتطلب اللعب في أزواج وألعاب تنفذ في مجموعات صغيرة (3-4 أطفال) وألعاب تحتاج اشتراك مجموعة كاملة في اللعبة وتنفذ بين المجموعات. وكل هذا يقتضي بيئة منظمة. وغالباً توضع الكراسي عل شكل دائرة. ويقدم الميسر شرحاً مفصلاً عن قواعد اللعبة وشروطها وإجراءاتها. ويمكن مشاركة الميسر في اللعبة بحسب الرغبة، ولكنه في الغالب يؤدي وظيفة المراقب أو «مركز القيادة».

يُعدّ الهدف من كل لعبة من الألعاب، تنظيم الأنشطة بطريقة تحث على التفاعل التلقائي للمشاركين. وبالتالي، فمن غير الممكن إصدار وصفات جاهزة. ولكن استخدام معظم الألعاب في أغراض الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل، يكون ميسوراً وسهلاً، ويساعد العاملين في مجال الدعم النفسي على تحقيق أهدافهم على نحو مرض. وهنا يمكن أن نقدم مبادئ عامة لبناء الألعاب التي من خلالها يكون التدرج الارتجالي لكثير من المواقف والإجراءات المفيدة، أمراً ممكناً.

الألغاز

يتنافس المشاركون في البحث عن أجزاء الصورة الكاملة في ألعاب الفسيفساء المركبة. وهذا النوع من الألعاب يتضمن كثير من الألغاز والحزازير والحيل والأحاجي. وهي تسهم في تطوير مهارات التركيز وتحفز عمليات التفكير.

لعب الأدوار (المحاكاة)

يقوم هذا الأسلوب من الألعاب على محاكاة الأوضاع. وتتحول الغرفة أو قاعة التدريب إلى شارع أو فندق أو جزيرة الكنز... إلخ. يختار كل مشارك دوراً ويتقمصه. وله حرية اتخاذ القرارات الخاصة به.

تعد لعبة المحاكاة أو لعب الأدوار ذات أهمية كبيرة في مجال الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل الاجتماعي. وهي جزء لا يتجزأ من الدراما النفسية الكلاسيكية، إذ تمنح الطفل فرصة لعب أدوار جديدة وبديلة لذاته، يقوم بها من دون مخاطر أو ألم. كما أنها تشكل، في الوقت نفسه، طريقة ناجعة لاستكشاف التحديات والأحلام والمخاوف والأوهام التي تواجه الأطفال. وتعمل على إحداث تغييرات إيجابية في حالتهم العاطفية. وتساعدهم في تغيير بعض السلوكات. ويتيح لعب الأدوار للأطفال إمكانية التعبير بحرية عن المشاعر والرغبا والأفكار، على خلفية حالة الأمن النفسي.

وتحررهـم مـن السـيطرة الفائقة على الذات. وتزيد من المرونـة. وتعزز الاتصال. وتمكنهم مـن العمـل مـع المجموعـات. ومن الممكـن اختيار أي حالـة حقيقية، أو متخيلـة يختارها الأطفـال أو يقترحهـا المـدرب، لتكـون موضوعـاً في لعبـة تمثيـل الأدوار. كما ينبغـي اختيار الأدوار وفقـاً لأعـمار الأطفـال واحتياجاتهـم. إلا أنّـه مـن الـضروري تجنّب المشـاهد التي تزيـد مـن السـلوكات غـير المرغوبـة للأطفـال، مثـل: (الكسـل، العدوانيـة، الإهـمال). ولا بـد للمدربـين والميسريـن مـن مناقشـة مضامين كل مشـهد مـن حيث المشـاعر والخبرات والهـدف التعليمـي والسـلوكي وغيرهـا، وتوظيفها بشـكل صحيـح. وفي بعـض الحالات قد يتـولى أحـد الأطفـال الإخـراج، إذ يقـوم بتوزيـع الأدوار لأقرانـه ويـشرح لهـم مـا الـذي ينبغـي أن يمثلـوه ومـا العبـارات التـي ينبغـي أن يقولوهـا ومـا المواقـف التـي ينبغـي أن يتخذوهـا. ويقـدم الطفـل المشـهد الـذي ربمـا يشـكل حلمـه الخـاص أو مشـهد مـن حياتـه الخاصة، على سـبيل المثال: «مشـهد العشـاء مـع أسرتي»» بمشـاركة أطفال آخرين. ويمكنـه أيضـاً أن يعـرض عـلى طفل ما أن يلعـب الدور ذاته. ويتفاعـل كل طفل بطريقته الخاصـة، ويختـار مـن المجموعـة المشـاركين الأكـثر جـرأة وفاعلية؛ كـما تُتيح اسـتراتيجية لعـب الأدوار الأطفـال مـن التدرب على أنمـاط مختلفة من ردود الفعـل، ويمكن أن تظهر قائمـة مـن المواقـف الحياتيـة المحتملة التي تثـير الغضب. ويتدرب الأطفـال على التصرف السـليم في مواجهـة تلـك المواقـف ويمكن وضع مشـاهد أكـثر تعقيدًا، مثـلاً: «أنت قبطان سـفينة فقـدت السـيطرة عليهـا ورسـت عـلى شـاطئ جزيـرة غـير مأهولة، تقـوم في هذه المرحلـة بإنشـاء دولـة جديـدة». ويقـوم المدربـون والميسرون بإسـناد الأدوار على أسـاس طبيعـة ومشـاكل الأطفـال، كأن يُلاحـظ ميـول عدوانيـة لدى أحـد الأطفال أو تبـدو عليه مظاهـر الشـعور بالاغـتراب أو الخجـل وغـير ذلـك. هنـا يبـدأ بإرشـاد مـن يقـوم بـدور الطبيـب، إذ يلعـب الأطفـال أدواراً علاجيـة بديلـة لتغيـير أنمـاط السـلوك غـير المرغوبـة. ومجـالات اسـتخدام ألعاب تمثيل الأدوار واسـعة للغاية. ويسـتطيع المدربـون والميسرون، دون عنـاء، ابتـكار كثـير منها، وفـق متطلبات وحاجـات مختلف فئات الأطفـال العمرية.

ويمكنهم إيجاد المواقف والأدوار التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم المحددة في عملية الدعم النفسي.

الرسم في عمليات الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين

يُعدّ الرسم من الأساليب السهلة والمفيدة كثيراً في تحقيق أهداف المدربين والميسرين في عملية الدعم النفسي والتربوي. وهو وسيلة فعالة في التعبير الإبداعي عن حاجات ورغبات الأطفال وفي التعبير الرمزي عن المشاعر والأفكار، والتخيلات والمخاوف والصراعات والصدمات وغيرها من المشاعر السالبة التي تعوق تكيف الأطفال والمراهقين ونموهم النفسي السوي. ويمكن أن يسهم الرسم في مساعدة الأطفال الذين يجدون صعوبة في فهم مشاعرهم وأفكارهم والتعبير عنها بالكلمات، خصوصاً في حالة الصدمة، على نحو رمزي، لنزع فتيل التوتر الداخلي وتوفير الظروف المناسبة لبرامج وأنشطة الدعم.

إنّ أحد أهم أهداف الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل هو بالتحديد، إزالة المشاعر المؤلمة والتجارب الصادمة لتحرير الأطفال من آثارها، بما يضمن النمو الطبيعي لشخصياتهم دون أي انحراف أو تكدر. ولا شك في أن الرسم يسهّل هذه العملية. فهو وسيلة لتحفيز التعبير اللفظي ويشكل أداة تشخيصية فريدة، لأنها تكشف عن رؤى الأطفال وتمنح المدربين والميسرين والمتخصصين النفسيين فرصة تفهم عالمهم وعلاقاتهم وأفكارهم ورغباتهم ومشاكلهم؛ إذ أن محتوى الرسمة وأسلوبها يسمح بتفسير هذه الجوانب؛ كما يعتمد الأسلوب العملي في تحليل مضامين الصورة على تفسير الأطفال أنفسهم لمقاصد ودلالات الرسمة، آخذين بعين الاعتبار أن هذه الرسوم قد تتضمن بعض الدلالات البيئي والثقافية والاجتماعية الخاصة ببلدهم. وهنا لابد أن يكون المدرب والميسر على دراية بثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه الأطفال. ومن المزايا الأخرى لاستخدام الرسم في عمليات الدعم

النفسي، تحفيز وتشجيع ملكات الأطفال الإبداعية وتعزيز روح التعاون مع الأقران وتقدير الذات.

وعند استخدام الرسم في عمليات الدعم النفسي والتربوي، من الضروري ألاّ نولي أهمية كبيرة للجانب الفني للرسوم، بل نشجع الجانب العفوي والمباشر في نشاط الأطفال في الرسم وألا يقيّم المدربون والميسرون الرسوم وفق المعايير الفنية (جيدة أو سيئة). فهم ليسوا مدرسين لمادة الرسم؛ كما لا بد من تعليم الأطفال احترام رسوم أقرانهم وألا يستهزئوا أو يضحكوا من رسومهم. وعلى المدربين والميسرين تعلم آلية العثور على الجوانب الفريدة ودلالاتها من رسوم بسيطة.

يزود المدربون والميسرون الأطفال بالمواد الضرورية قبل البدء بنشاط الرسم مثل: الأوراق بمختلف المقاسات وأقلام الرصاص أو أقلام التلوين أو الألوان المائية أو ألوان الباستيل والطباشير والفحم وغيرها. ويمكن للأطفال أن يرسموا على ورق مقوى أو على الأسفلت أو القماش. ويمكن أن ينفذ الأطفال أنشطة الرسم فردياً أو زوجياً أو في مجموعات. ويهيئ الميسر المساحات المطلوبة. ويراقب عملية الرسم. ويمكن أن تترافق عملية الرسم بالموسيقى.

ويمكننا التمييز بين أنموذجين رئيسين من الرسم في مجموعة: يتضمن النموذج الأول رسومات حرة. والنموذج الثاني رسومات مقصودة حول موضوع معين. وهذا يمنح المدربين والميسرين المعطيات الخاصة عن كل شخصية من شخصيات الأطفال والمراهقين. ويتضمن النموذج الثاني من أنشطة الرسم تنمية الاتجاه نحو التعاون، من خلال انخراط الأطفال في عملية الرسم المشترك.

1. **الرسم الفردي.** من الممكن في الرسوم الفردية اختيار مجالات وعناوين كثيرة تكون موضوعات للرسم، مثل: «من أنا» «أنا أحب» «لا يعجبني». وفي رسوم المجال العاطفي، يمكن اقتراح موضوعات مثل: «حلم» «الخوف»

«الغضب» «الفرح» «الوحدة» «الحزن» «الأعداء» الضعف» «القوة» «الثقة» «الشجاعة» «عدم الثقة» «الجبناء» «الأصدقاء» وغير ذلك.

2. **الرسم في أزواج.** ويتم الرسم بأشكال مختلفة من التفاعل، إذ يمكن أن يتساعد الطفلان في رسمة واحدة، أو لكل منهما رسمة مستقلة، ولكن الرسم يتم بقلم رصاص واحد.

3. **الرسم الجماعي.** هنا يمكن وضع ملصق يتضمن رسماً أو شكلاً. ويبدأ كل طفل برسم جزءا منه وينسحب، ليبدأ الطفل الذي يليه ؛ وهكذا حتى نهاية الرسمة باشتراك المجموعة كاملة. وهذه الطريقة تنمي لديهم مهارات التعاون والعمل في فريق والمسؤولية الجماعية. ويمكن دمج الرسم مع أساليب أخرى، على سبيل المثال: يرسم الأطفال «سمكة ذهبية»، تحقق لهم أمنياتهم. ثم يباشرون عرض أمنياتهم أو يُطلب منهم التخيل ورسم مضامين تخيلاتهم. وعلى هذا الأساس يجري التحليل. ويمكننا أيضاً أن نطلب من الأطفال رسم انطباعاتهم بعد قراءة قصيدة مخصصة للأطفال أو قصة قصيرة. وهذا جزء من العمل الفني؛ إذ يساعد الرسم الأطفال في التعبير عن شخصياتهم وينمي العواطف والمشاعر ويدفعهم للإبداع ويساعدهم على النمو المتكامل لشخصياتهم؛ وبالتالي فإنّ مكانة ودور الرسم في الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل في غاية الأهمية.

طريقة تنشيط الخيال

يعد الخيال الإبداعي من أهم وسائل تنمية الشخصية. وعادة ما يكون الأطفال الذين يمتلكون مخيلة خصبة أكثر تكيفاً مع البيئة ولديهم عتبة مرتفعة في تحمل الظروف الصادمة. أما الأطفال الذين لا يتّسمون بالخيال الخصب، فمن الممكن

تنمية وتحسين مهاراتهم التخيلية من خلال التدريب والتمرين. وبعد سنوات من العمل على تنمية قدراتهم التخيلية، يمكن أن يصلوا إلى مرحلة تجاوز الصدمة؛ بل قد تصبح فيها الصدمة ملهمة لإبداعاتهم.

وتسهم تمارين تنشيط الخيال في استكشاف عالم الطفل ومخاوفه وقدرته على تحمل التهديد والخبرات المؤلمة التي مر بها. وتيسر له إنشاء صورة أكثر إيجابية عن العالم. وتساعده على تبني اتجاهات جديدة إلخ.

إنّ دمج هذه التمارين مع طرائق وأساليب أخرى ضروري في كثير من الأحيان، كأن يطلب من المشاركين رسم صورة خيالية أو جزء منها، بعد عرض مسرحية تتضمن مشهداً يصور الخطر. وعادة تتضمن تمارين تنشيط الخيال تقنيات التأمل مثل: (الاسترخاء، التأمل، التركيز على فكرة واحدة، عدم السماح بتسلل أفكار غير مرغوبة وتحويل الانتباه عن الأفكار القديمة... إلخ)..

ويفضل ممارسة الأنشطة في وضعية يغمض فيها الأطفال أعينهم. وقد يرفض بعض الأطفال هذا الإجراء في البداية. وفي هذه الحالة، يمكن السماح لهم بإبقاء أعينهم مفتوحة. وبشكل تدريجي يعتادون على الوضعية المطلوبة.

ولابد من تحليل المعطيات في نهاية كل تمرين. ومن الطبيعي لكي يعبر الأطفال عن مشاعرهم وعواطفهم وخبراتهم وتجاربهم، أن يحتاجوا لمشاركتها مع الآخرين، في وصف ما واجهوه من صعوبات، وما إلى ذلك. ويمنحنا التحليل الدقيق لردود الأفعال، في العمل على خفض خطر بقاء الأطفال في دوامة الأفكار المؤلمة التي يمكن أن تنشأ تلقائيا عند أداء مثل هذه التمارين؛ ولذلك عند التخطيط للجلسة، يجب أن يأخذ الميسّر بعين الاعتبار الجوانب التي ذُكرت وأن يخصص وقتاً كافياً للتفكير بعد التمرين كما ينبغي أن يبدأ الميسر بالتدريبات البسيطة والسهلة نسبياً والتي لا يجد الأطفال صعوبة في تنفيذها وتساعد على تفاعلهم بحماس لأداء مثل هذه المهام.

ويمكـن اسـتخدام تمارين تنمية الخيال التي تؤثر في تنمية القدرات الإدراكية لدى الأطفال منها:

1. **تخيلات بصرية**

يُطلب من الطفل إغماض عينيه وكتابة ما يلي باستخدام خياله:

- أن يكتب اسمه على ورقة.
- أن يكتب الأرقام: رقم واحد ثم رقمين فثلاثة أرقام، إلخ.
- رسم مثلث، رسم بطة أو وردة.... إلخ.

يمكـن التدرج في تعقيد الرسوم المطلوبة من خلال عرض أشياء معينة ومناظر طبيعية وأشخاص ثم ظواهر ومفاهيم مجردة. ومن ثمّ إدراج الحالات التي يشارك فيها الأطفال أنفسهم مثل: «أنا أقف في الميدان»، «أنا أقف على القمة»... إلخ. ويجب أن نتجنب المواقف التي قد تكون مؤلمة للأطفال.

2. **تخيلات اللمس**

يطلب الميسر من المشاركين إغماض عيونهم أو عصبها. ثم يجلب نماذج بلاستيكية لحيوانات وأشكال: قطة، فيل، حصان، بقره ..إلخ. ثم يطلب منهم تحديدها بواسطة اللمس.

3. **تخيلات شمية**

تخيل أنك تستنشق رائحة: خبز طازج، زهرة، عشب، نار دخان... إلخ.

4. **تخيلات الطعم والحرارة**

تخيل طعم ودرجة حرارة، الموز، الجوز، الكاكاو الساخن، الكعكة.

5. تخيلات سمعية

أغلق عينيك وتخيل أنك تسمع الأصوات الآتية: صوت يلفظ اسمك، صوت المطر، صوت صرير الباب، نباح كلب، مواء قطة، صوت الجرس. وغير ذلك.

6. تخيلات حركية

تخيل نشاط الجسم والحركات، تخيل أنك: تمشي على رمال الشاطئ، تركض في الغابة وتتسلق الأشجار و تقوم بتمارين رياضية في ميدان، تجمع الحطب، تساعد كفيف في عبور الشارع.

عند إجراء هذه التمارين، ينبغي تجنب الإجهاد الشديد والاستمرار بشكل مفرط، كما ينبغي الانتقال بهدوء إلى التمرين التالي بعد منح الأطفال الاستراحة المناسبة.

مثال على الخيال غير المنظم، يتمدد الأطفال على سجادة أو حصيرة، بحيث تشكل الرؤوس مركز الدائرة والأقدام حدود الدائرة الخارجية، أو العكس بالعكس. يقدم الميسّر التعليمات بإغماض العيون والتنفس بسلاسة وببطء وإطلاق العنان للخيال. وبعد ذلك يمنحون الفرصة للتحدث عن تخيلاتهم. وهكذا، فإنّ ممارسة تدريبات تنشيط الخيال تمنحنا فرصة تغيير الحالة العاطفية للطفل، ولا سيما مع ممارسة الرياضة واستخدام المحفزات الإيجابية التي تعود بالفائدة على نفسية الطفل.

الحكايات والقصص

يمكن توظيف الحكايات والقصص في عمليات الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين، إذ أنها تمنحهم القدرة على توسيع مخيلتهم، علاوة على تزويدهم بمنظومات من القيم تتمثل في سلوكات ومواقف أبطال هذه الحكايات. وبالرغم

مـن أنّ أصـول هـذه القصـص ينتمـي لمختلـف الثقافـات، وفي أزمنـة متباينـة، إلا أنهـا تعكـس مواقـف الإنسـان المثـلى. وينصهـر فيهـا الـذكاء والحكمـة. وتترسـخ في أعـماق ذاكـرة الطفـل ؛ لا سـيما أنها تمتلك عنصر التشـويق. وهـذا يجعلها أكثر تأثـيراً في العمل عـلى إنضـاج شـخصيته ومنحهـا أبعـادا جديـدة، وتـثري عالمـه الداخـلي. ومـن الجديـر بالذكـر أنّ إدراك هـدف الحيـاة، والقيـم وتنميـة عاطفـة الرحمـة ومسـاعدة الآخريـن وتعزيـز المبـادئ الأخلاقيـة والمعنويـة، كل هـذا يسـاعد في التغلـب على صدمـة الطفل. فهـي تسـاعده عـلى فهـم القيـم الأساسـية مثـل: الصداقـة والحـب والـولاء والإخـلاص والرحمـة والعطـف والجـمال والتسـامح. ويمكـن تقديـم الشـخصيات ونمـاذج القـدوة للأطفـال مـن خـلال هذه الحكايات التـي يمكن أن تكـون بمثابة أمثلـة إجرائية للتدخل في عمليـة تكويـن الضمـير والأخـلاق.

ولا شـك في أنّ الحكايـات تـثري خيال الأطفال، وتسـهل عمليـة التغلب على التوتر وتسـاعدهم عـلى فهـم مشـاعرهم والتعبـير عنهـا. وعنـد عـرض المدربـين والميسريـن القصـص المجازيـة، ينبغـي تقدير مدى تأثيرها في مشـاعر الأطفـال، لأنّ بعضها يمكن أن يكـون لهـا تأثـير عميـق وغير متوقـع في الطفل. ولذلـك لابد من النظـر في مضامينها من زوايـا مختلفـة. وينبغـي سرد القصـص عـلى المجموعة كاملـة، مع أنه يمكن اسـتخدامها في الحـالات الفرديـة، مـن أجـل تحفيـز النقـاش والتأمـل، كـما يجـب أن يعقـب سردها طـرح أسـئلة عـلى الأطفـال. ويمكـن العـودة مـرة أخـرى واسـتحضار القصـص التـي تم سردهـا بالفعـل بعـد فترة مـن الزمن وربطهـا بموضوعات أخـرى وتوليد أفـكار جديدة. إنّ الغـرض مـن الحكايـات هـو إعطـاء دفعـة أوليـة لنشـاط الطفـل الداخـلي. وعندها يجـب أن يكـون الميـسر إلى جانـب الطفـل ويسـهل عليـه التغلـب عـلى المنعطفـات الخطـرة في سـياق الحكايـة. وهنـا يعتمد الأمر على خـبرة المدربين والميسريـن في اختيار الحكايـات المناسـبة التـي تخـدم تحقيـق أهدافهـم ومواقـف الدعم تبعـاً للحالة.

التدريب على تنمية مهارات إدارة الصراع

تشكل الصراعات جزءاً لا يتجزأ من حياة الأطفال والمراهقين في ظروف الحروب والعنف. ولذلك لابد من تدريبهم وتنمية قدراتهم على إدارة الصراعات وفهم جوهرها وإكسابهم المهارات اللازمة لحلها بأفضل السبل. ولذلك لابد من التخطيط لتدريبات خاصة تهدف إلى تزويد الأطفال والمراهقين بالمهارات اللازمة لإدارة الصراع وفهم جوهره؛ على أساسها يكتسبون الثقة بقدراتهم الخاصة في التغلب على الصعوبات في العلاقات والتعامل مع المواقف الإشكالية. إنّ دراسة الطرق البديلة لتسوية النزاعات في حد ذاتها، تعزز نموّ التفكير الإبداعي غير التقليدي. وبالتالي تتضمن جوانب مهمة لحل المشاكلات بشكل فعال. كل هذا يولد الاعتقاد بأنه لا توجد مواقف غير قابلة للحل أو لا يمكن التغلب عليها؛ إذ يمكن للمرء أن يجد دوماً الدعم من الثقة بطاقته الداخلية الخاصة وتحويل كثير من المشكلات التي تبدو لأول وهلة عصية على الحل إلى حالة نسيطر عليها تماماً.

ما الذي يتوجب على المدربين والميسّرين القيام به؟

1. مساعدة الأطفال والمراهقين في ظروف الحروب والنزاعات التي تأخذ طابع العنف، على تعرف مفهوم الصراع وجوهره. وتدريبهم على رؤية النزاعات من زوايا مختلفة لإيجاد المخارج الإبداعية في تسويتها على نحو سلمي وآمن.

إن تعريف الأطفال والمراهقين بمفهوم الصراع وجوهره يكتسب أهمية كبيرة، ولا سيما بالنسبة للأطفال الصغار. فهم يسمعون باستمرار من الآباء ومن والبيئة الاجتماعية المباشرة، أنّ سبب كل مشاكلهم يعود إلى الصراع المسلح، فكلمة صراع تثير لدى الأطفال أحاسيس مفرطة في سلبيتها. وغالباً تترافق مع مشاعر عامة تتجلى في عدم الثقة في جميع الناس. وقد يمتد ذلك إلى أن يطال السكان المحيطين بمناطق نزوح الأطفال والمراهقين، إذ تقع في كثير من الأحيان

وفي مختلف البلدان المضيفة بعض المواجهات بينهم وبين الأطفال والمراهقين النازحين.

2. على المدربين والميسرين في أثناء عمليات الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين تنمية مهاراتهم في التواصل وتعزيز الإمكانات التي تتيح لهم، في حالة الصراع، التعبير عن آرائهم ومشاعرهم نحو خصومهم دون إهانة أو إذلال له، وكذلك مهارات الإصغاء لتعرف مشاعر وآراء الخصم، وأن وجهات النظر ليست دائماً متطابقة. كما ينبغي إتاحة الفرصة لتعريف الأطفال تدريجياً ببنود اتفاقية حقوقهم التي تضمن لهم حرية التعبير وفي الوقت نفسه، حقوق الآخرين. كل هذا ينمي لدى الأطفال الاتجاهات نحو التسامح.

3. يتوجب على المدربين والميسرين التدرب على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لإكساب مهارات حل النزاعات وفهم مزايا وعيوب كل استراتيجية.

ومن المرغوب فيه إيلاء اهتمام خاص لتطوير مهارات حل النزاعات في نموذج «المنفعة المتبادلة» وبالتالي تعزيز نمط التعاون القائم على العلاقات. وهذا أمر ذو أهمية كبيرة لأنّ لدى الأطفال والمراهقين النازحين، كما ذُكر سابقاً، رغبة كبيرة في تحاشي حالات الصراع. وهناك خطر من أن يتحول سلوك التحاشي إلى شكل ثابت من الاستجابة ويصبح الانسحاب من النزاع سلوكا نمطيا متكرر الحدوث. ومع أنّ الانسحاب ليس خطأً في حد ذاته في استراتيجية حل النزاع. بل هو أحد البدائل في تجنب التهديد المحتمل. ولكنه يصبح خطراً وضاراً عندما يُنظر إليه على أنه السبيل الوحيد ولا يسمح بتحليل الفرص الأخرى الممكنة والتفكير فيها بفعالية.

4. تشجيع مبادئ العمل الجماعي والمساعدة المتبادلة وتنمية مهارات التعاون.

5. تتميز أنشطة الدعم النفسي والتربوي بأنها تُنفذ بشكل رئيس مع المجموعات.

ولهـذا فمـن الـضروري أن يشـارك الجميـع في جلسـات جماعيـة وأن ينصـب عمـل المجموعـة بشـكل أسـاسي عـلى تعزيز مبـادئ العمل الجماعـي والمسـاعدة المتبادلة وأن تكـون معظـم التدريبـات التـي نمثلها ونسـتخدمها مـع الأطفال برهانـاً على أنه مـن الصعـب حل المشـاكلات بنجـاح، دون وجـود روح التعاون والمسـاعدة المتبادلة مـن الجميع.

ويعـد تحفيـز العلاقـات الموجهـة نحـو التعـاون نشـاطاً رئيسـاً، ليـس فقـط في أثناء التدريـب عـلى إدارة النـزاع، وإنمـا في جميع أعـمال الدعم النفسي والتربـوي وإعادة التأهيل.

العمل على إزالة «صورة العدو»

إن أهـم مشـكلة توجـه الطفـل النـازح هـي أنـه «نـازح»؛ وبالتالي فهـو مضطهد. وصـورة الواقـع التـي يقدمها أشـخاص لهم تأثـير في حياة الطفل ومـن البيئة الاجتماعية المحيطـة بـه مثـل: (الآبـاء والمعلمين، ومـا إلى ذلك)، تترك بشـكل طبيعـي بصمة عميقة عـلى رؤيـة الطفـل للعـالم بـأسره.. وتتجـلى في شـكل موقف غير متسـامح تجـاه نزعات الـصراع وكل شيء آخـر. وانطلاقـا مـما سـبق، فإنّ الأهـداف الاسـتراتيجية للدعم النفسي والتربـوي الراميـة إلى إزالـة «صـورة العـدو» هـي: إعادة هيكلـة التفكير والتغلب على التجربـة السـلبية الصادمـة وتنميـة مهـارات إدراك الظاهـرة نفسـها من زوايـا مختلفة، مـن خـلال توسـيع آفـاق الشـخصية وتنميـة روح التسـامح على أسـاس التعـاون والثقة وإدراك القيمـة الإيجابيـة للتسـامح وتنمية الوعي بحرية الاختيار والمسؤولية الأخلاقية عـن الاختيـار الأمثـل وتنميـة مهـارات اتخـاذ القـرارات الشـخصية والوعي بتميـز الفرد وتعزيز تقديـر الذات.

آليات إزالة صورة العدو

1. جمع المشاهد المجزأة من الذكريات المؤلمة والإفراج عن العواطف المصاحبة

لا شك في أنّ الشعور بالحزن مرتبط بالذاكرة، وأنّ استحضار ذكرى الألم الذي خبره الفرد هو مؤلم بحد ذاته. ويتميز الأفراد، سواء كانوا بالغين أو أطفالاً، بمقاومة الحزن بشكل إرادي أو لا إرادي. لذلك من المهم جداً في عملية الدعم النفسي الجماعي، مساعدة المشاركين في التعبير عن الآلام المتراكمة لديهم. وفي مثل هذه الحالة تكون الجلسات المخصصة لسرد القصص فعالة ومفيدة في الإفراج عن المشاعر المؤلمة؛ إذ يُمنح المشارك فرصة تجميع ذكريات الصدمة المجزأة في الذاكرة وتوحيدها في كل متكامل. وهذا مهم للغاية في استكمال الخبرات غير المكتملة، للتغلب على التجربة المؤلمة. ولكن عند العمل مع الأطفال، ونظراً لصعوبة التعبير الشفهي عن التجارب، يكون استخدام الأساليب التصويرية فعالاً للتعبير عن العواطف المرتبطة بالصدمة.

2. تصحيح التصورات

تؤثر الصدمة بشكل مدمّر في تصورات الأطفال والمراهقين عن العالم المحيط وفي منظومة القيم والقناعات. ولعل عملية التعميم واحدة من العمليات النفسية الأكثر أهمية. فالتعميم يشكل الآلية التي يتكيف من خلالها البشر مع البيئة: على سبيل المثال، إذا أحرق الطفل يده على حديد ساخن، سيصل إلى التعميم أن لمس الأجسام الساخنة مؤلم وخطير. وبفضل هذا التعميم، سيتجنب مستقبلاً مثل هذا التهديد. وهذا تعميم إيجابي. ولكنّ عملية مماثلة في موقف مختلف يمكن أن تجعل الشخص سلبياً، وعندما يبالغ ويقع في مجال التعميم الزائد. وهذا يحدّ من قدرته على الاختيار، لا سيما عندما لا يعكس التعميم الواقع الموضوعي بشكل كافٍ. وعادة نلاحظ التعميمات الزائدة، بشكل خاص، في حالات التجارب المؤلمة. وعندما

تحـدث الصدمـة في مرحلـة الطفولـة: كأن يترض أحدهم لعضة كلـب في طفولته، فهناك احتـمال أن يصحـب ذلـك تعميـم أنّ كل الـكلاب شريـرة وأن الكلـب حيـوان خطـر. وعـلى أسـاس هـذا التعميـم، فـأن أيّ مظهـر مـن مظاهـر حسـن النيـة بالكلـب (ينبح، يهـز الذيـل) سـينظر إليهـا عـلى أنهـا نذير شـؤم للهجـوم مرة أخـرى. وعلى أسـاس هذا التعميـم الزائـد، فـأنّ خيـارات الشـخص مـع الكلب سـتكون محـددة في احتمالـين: إما الهـروب مـن الخطـر أو المواجهة.

إن التعميـم هـو الآليـة الرئيسـة والمؤثـرة في تشـكيل صـورة العدو لـدى الأطفال والمراهقـين. ولذلـك، مـن الأهميـة بمـكان في عمليـات الدعـم النفسي والتربـوي، تحديد تلـك التعميـمات غـير البنـاءة وتجاوزهـا. وهنا ينبغـي أن يهدف الدعم النفـسي الفعال إلى تعديـل مثـل هذه التعميمات والخبرات الشـخصية والتركيز عـلى الجوانب الإيجابية لتيسـير التفاعـل مع الطـرف الآخر.

3. الاعتراف بقبول الاختلاف وتنمية أساليب التكافؤ في التواصل

بمـا أنّ تكويـن صـورة العـدو يسـتند إلى موقـف سـلبي تجـاه «الآخـر»، فمـن الـضروري أن يـدرك الأطفـال الأهميـة الإيجابيـة للاختـلاف، وبـأنّ النظـر إلى «الآخر» لا عـلى أنـه «معـارض»، بـل باعتبـاره أحـد مظاهـر التنـوع في الحيـاة. وهـذا سـيتيح لهم فرصـة احـترام الآراء والمشـاعر ومختلـف ردود الأفعـال لهـذا الحـدث أو ذاك.

غالبـاً مـا يسـود موقـف اللاتسـامح في سـلوك «الفـرد الضحيـة» تجـاه «الآخـر» بالإضافـة إلى دوافـع وفضـول زائـد لمعرفـة المعتـدي، مـما يهيـئ الأسـاس للانخـراط في مواقـف سـلوكية تمثـل «ضحيـة معاديـة». وغالبـاً مـا تظهـر هـذه الصـورة النمطيـة في أدوار اللعـب في أثنـاء لعـب الأطفـال كاسـتخدام «العصـا» للعقـاب، باعتبارهـا سـمة مـن سـمات مشـاهد العقوبـات المدرسـية. فتصبح هـذه الصـورة النمطية ذات انتشـار واسـع في الحيـاة اليوميـة للسـكان. ولذلك يُعـدّ العمل على تغيير الصـورة النمطية، عند

التدخل في عمليات الدعم النفسي وإعادة التأهيل للمصابين بالصدمة، أمراً مهماً، علاوة على التمارين والتقنيات الخاصة اللازمة لذلك. إنّ سلوك الميسر الذي يشجع على التعاون بين المجموعة وإشاعة جو التكافؤ له أهمية خاصة في التغلب على هذه الصورة النمطية.

4. إدراك قيمة التسامح وجوهره

من المهم كثيراً أن يفهم الأطفال تماماً قيمة التسامح وأهميته، إذ أنه مرتبط بالغاية الروحية للإنسان ويرتبط مباشرة بمسألة الحرية. فغياب التسامح يولد المشاعر والأفكار السلبية مثل: الحقد والكراهية لدى الأفراد من مختلف الفئات العمرية. ويشغل نشاطهم الحياتي. ويحرمهم من الحرية في استثمار طاقاتهم. ويعطل الإجراءات البناءة لديهم. ويوجههم نحو الدمار بدلاً من البناء والإبداع. ولذلك من الضروري في أعمال وأنشطة الدعم النفسي والتربوي، أن يقوم الميسرون بتعليم الأطفال هذه الأفكار، لا على شكل قوالب جاهزة، لأنّها لا تحقق تأثيرات طويلة الأمد. وإنما من خلال الطرائق التفاعلية الفعالة التي تعزيز مهارات المناقشة والحوار حول لموضوع أو الإشكالية المطروحة، واستخلاص أمثلة من الحياة والخيال والأفلام والمسرح لهذا الغرض. ولكي يتمكّن الأطفال أنفسهم من تحليل هذه القضايا المهمة، هم بحاجة إلى تهيئة الظروف المناسبة من قبل المدربين والميسرين وتمكينهم من تقديم الاستنتاجات الخاصة بهم واتخاذ قرارتهم الشخصية. وفي هذا السياق، من الضروري مساعدة الأطفال على فهم المسؤولية الشخصية المترتبة على حرية الاختيار الشخصي وتشجيع استقلاليتهم في اتخاذ قرارتهم.

طريقة التفكير الإبداعي

يتمثل الهدف الاستراتيجي الرئيس لهذه الطريقة في تطوير الإمكانات الإبداعية والتغلب على الأنماط الجامدة في التفكير وتشكيل رؤى بديلة غير تقليدية لدى

الأطفال والمراهقين، من خلال تنمية مهارات العمل الأساسية في التعبير عن الذات وتحقيقها، وتعزيز الثقة بالنفس وبالقدرات الخاصة. وهذا يعزز مهارات التكيف. ويساعد في التغلب على الصدمة.

تتضمن الطريقة مجالات العمل الآتية:

1. الألغاز والأحاجي والتدريبات التي تحفز التفكير غير التقليدي...الخ.
2. أنشطة وأعمال إبداعية، إذ يتعلم الأطفال صنع الهدايا التذكارية والألعاب من المواد الطبيعية المتوفرة (الأقماع، والحصى وأوراق الخريف والورق المقوى والورق والخيوط وما إلى ذلك).
3. صنع الأطفال للدمى. وعلى أساس هذا إنشاء مسرح الدمى للهواة. ومن الجدير بالذكر أنّ مضمون الأنشطة يختلف باختلاف فئات المشاركين العمرية.

يتضمن نشاط العمل الإبداعي في الجلسات المصممة للأطفال من الفئة العمرية من 7-12 سنة، إنتاج تطبيقات مثل: بطاقات الدعوات والتقويمات وبطاقات المعايدة والأقنعة وتصنيع وإطلاق طائرة ورقية في الهواء». وبالإضافة إلى ذلك، تستخدم جلسات الألغاز والمعضلات والتمارين المناسبة لأعمارهم؛ في حين تتضمن الجلسات المخصصة للمراهقين نشاطاً إبداعياً يحفّز التفكير غير التقليدي بشكل أكثر تعقيداً من الألغاز والأحاجي والمعضلات، مثل: فن الأورغامي في (صنع الأكاليل، أو الحلي، إلخ) ومن الجدير بالذكر أنّ طرق العمل مع الأطفال من الفئة العمرية 7-12 سنة، تختلف عما هو مستخدم في جلسات المراهقين، إذ يسود جلسات المراهقين تحفيز التفكير غير الاعتيادي في ممارسة الرياضة والمعضلات، في حين أنّ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7-12 سنة يكون عملهم الإبداعي في مجال مسرح الدمى. وتختلف مكوّنات العمل الإبداعي بشكل كبير عن الدروس

التقليديـة المتعلقـة بالعمـل. فالهـدف هنـا ليس تنمية مهـارات العمل لـدى الأطفال. وإنمـا الدعـم النفسي وإعـادة التأهيل بالمعنى الحرفي للكلمة؛ إذ يندمج نشـاط العمل مـع العمـل الإصلاحـي والتنمـوي. ويتم تنظيم الجلسـات بطريقة تجعل الأشـياء التي يصنعهـا الأطفـال بمثابـة مادة تفيـد في عملية التحليـل النفسي وتحديـد والاضطرابات النفسـية وتعرفنـا بالمشـكلات التـي يعـاني منهـا الأطفـال. وكذلـك مـسرح العرائس لا يقـل أهميـة عـن نشـاط العمـل الإبداعـي، ولا سـيما بعـد أن تصبـح الدمـى جاهـزة لفتـح مجـال واسـع للنشـاط التصحيحـي من خـلال عـرض القصص المشـتركة للأطفال والمخـاوف والخيـال الموجـه، مما يسـمح للمدربـين والميسرين والمتخصصين النفسـيين بالعمـل عـلى المشـاكل النفسـية للأطفـال. إضافـة إلى ذلـك يتيـح عرض الدمـى تنمية مهـارات المشـاركة والارتجـال والتعبـير عـن الـذات المبدعـة؛ وبالتالي نمو الشـخصية.

العمل الجماعي

يقتـضي الدعـم النفـسي والتربـوي والاجتماعي للأطفـال والمراهقـين العمل معهم، ومـع والديهـم، بمـا يمكن تسـميته بالنموذج الشـامل.

يهـدف شـكل العمـل الجماعـي مـع أوليـاء الأمـور إلى زيـادة كفـاءة الوالديـن في الأمـور المتعلقـة بعلـم نفس الطفل، من خلال إعداد وتوزيع المـواد المطبوعة (الكتيبات والنـشرات والصحـف) التي تسـلط الضوء على كيفية مسـاعدة الطفـل في ظروف الأزمة وكيفيـة رفـع مسـتوى التفاهـم المتبادل في التعامـل مع الأطفال وكيف يتـم التعامل مع العنـاد لـدى بعـض الأطفال وآليات وطـرق التعامل مع أطفال مرحلـة المراهقة وغيرها. ويهـدف النمـوذج الشـامل في عمليـات الدعـم النفـسي والتربـوي والاجتماعـي للأطفال والمراهقـين إلى مسـاعدتهم في التعبـير الإبداعـي عـن النفـس والاندمـاج مـع المجتمـع المحـلي والتغلب على الاغتراب وإكسـابهم مهارات إنشـاء شـبكة واسـعة مـن العلاقات. ويتضمـن النمـوذج الشـامل في الدعم النفسي، تنظيم بعض الأنشـطة المشـتركة للأطفال

والمراهقين الذين يعيشون بشكل معزول ومنفصل في أحياء مكتظة بالسكان وبالأطفال من السكان المحليين: الحفلات الموسيقية والمعارض والمسابقات.

العمل الفردي

يتمثل العمل الفردي في تقديم مساعدة نفسية علاجية للأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية وصحية، وبما أن هذا العمل يتطلب تدريباً خاصاً، فإن الأطباء النفسانيين والمتخصصين المشاركين في إعادة التأهيل النفسي يقومون بذلك.

العمل مع الآباء والأمهات

يقتضي نجاح عمليات الدعم النفسي والتربوي للأطفال والمراهقين النازحين العمل مع والديهم. ومن خلال مساعدة الوالدين، فإننا نساعد الأطفال على معالجة مشاكلهم الخاصة من جهة ومساعدة أسر الأطفال المصابين بالصدمة من جهة أخرى. ويتضمن العمل مع الآباء والأمهات الاهتمام بمشاكل الطفل المصاب النفسية واحتياجاته وتنمية مهارات التواصل والحوار الفعال بينه وبين الوالدين وتوفير الدعم العاطفي وتنظيم العلاقات الأسرية للمساعدة في التغلب على التجربة الصادمة.

ولأجل فهم أفضل لعالم الطفل الداخلي الذي يعاني من خبرة صادمة، يمكن استخدام خبرات البالغين، بتذكر واستحضار تجاربهم المؤلمة في طفولتهم والسلوك الذي صاحبها. وهذه التقنيات تتيح لهم إدراك حقيقة أنّ التجربة الصادمة والإحباط والخوف والقلق، هي سبب السلوكات الإشكالية للطفل مثل: العناد، الخجل... ولذلك ينبغي البحث عن بدائل لتحسين كفاءة العلاقات المتبادلة. ومن الضروري في أثناء أنشطة تنمية مهارات الاتصال الفعال، إقامة علاقات وثيقة مع الأطفال

دون وصفهم بأوصاف مثل: (كسول، وضعيف الإرادة، جبان، وغيرها من الصفات غير المرغوبة)، والإصغاء لهم بعناية. وعندما تظهر مشكلات في العلاقة مع الأطفال ينبغي البحث في أسبابها، بدلاً من معاقبتهم أو وصفهم على أنهم أطفال معاندون.

إنّ عمل المدربين والميسرين مع أولياء الأمور ليس عملاً أكاديميًا. بل هم يتبادلون الأمثلة عن تجاربهم بحرية ويتبادلون الخبرات لتطبيق التجارب الإيجابية الفعالة التي تراكمت لديهم بحكم الممارسة. وهناك حالات كثيرة تتطلب العمل ليس فقط مع مشكلات الأطفال، وإنما معالجة الصعوبات العاطفية للكبار أيضاً، إذ يتيح الجو العام في المجموعة التحدث بحرية عن التجارب المؤلمة وتقديم الدعم والتعاطف والاستماع لأعضاء المجموعة. وهذا يساعدهم على تخطي تجربتهم الصادمة. وينمي مهارات المساندة بين أفرادها، ويخفف حالات سوء التفاهم والنزاعات العائلية التي تعكر المناخ العائلي.

يتيح لإرشاد الأسري للمدربين والميسرين تتبع مشاكل الطفل النفسية في إطار الأسرة، ومن المهم هنا التركيز على نمط العلاقات الأسرية، مثل موضوعات: (التسلط، الصراعات الخفية، الصراعات المفتوحة، التعايش، التبعية والمسؤولية واللامسؤولية... الخ). فإذا كانت أجواء الأسرة وقواعد التعايش غير مواتية وتحدّ من نمو الشخصية السويّ، كأن تكون هناك صراعات كامنة ومتعارضة بين أفراد الأسرة، أو إذا كان تاريخ العائلة ينطوي على مشاكل نفسية لم تحل في الماضي، وما زالت حاضرة، فأنّ هذا يتطلب عملاً مهنياً تخصصياً وجهداً إضافياً. ولعلّ كل من يعمل في الإغاثة والدعم النفسي والتربوي والاجتماعي يكون على استعداد للعمل في مجال الإرشاد الأسري. وهذا أمر جيد ومفيد. ولكننا لا بد أن نعترف بأن العمل الرامي إلى تحويل الأسرة إلى نظام مساند لأعمال الدعم النفسي، من خلال معالجة المشكلات التي تضرب بنيتها كمؤسسة تنشئة اجتماعية، ليس جزءاً من كفايات المدربين والميسرين؛ إذ ليس من أهدافهم الرئيسة معالجة المشكلات الأسرية، إلا بالقدر الذي يخدم أهدافا في عمليات الدعم النفسي والتربوي. غير أنّه إذا استطاع المدربون والميسرون تنقية الأجواء الأسرية وجعلها مواتية لنمو الأطفال نمواً نفسياً سليماً، فإن ذلك يسهم كثيراً في تحقيق أهدافنا في الدعم النفسي والتربوي.

ويمكن تحديد مجموعة من المهام للميسرين التي يجب تنفيذها في أثناء عملية الإرشاد الأسري، إذ ينبغي تقديم مساعدة فعالة في عمليات الدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل للأطفال من خلال التعاون مع والديه ورصد طبيعة علاقاتهم مع والديهم ومستواها. وهنا يتوجب على الميسرين التواصل مع الوالدين وتعريفهم بالمهام والأهداف المحددة وأنشطة إعادة التأهيل والتعاون معهم في مساعدة الأطفال ومعرفة

مشكلاتهم مع الأطفال إن وجدت. وعلى أساس هذا التقييم المنهجي يتاح للميسرين فرصة تلقي التغذية؟؟ الراجعة حول فعالية عملهم المنجز مع الأطفال.

مساعدة الآباء في فهم مشاكل الأطفال النفسية وتصحيح أساليب التربية.

يتمثل هذا الجانب في مساعدة الآباء والأمهات على إدراك مشاكل الطفل وتوفير المعلومات للآباء حول بعض قضايا علم نفس الطفل والتربية. ومن المهم للغاية التواصل مع أولياء الأمور من خلال مختلف وسائل الاتصال، وأن يعمل المدربون والميسرون على إيجاد الظروف المواتية للوالدين، لفهم الآليات الفعالة في عمليات التواصل مع الطفل لتصبح أكثر فاعلية. كما يتوجب على الميسر، في أثناء تقديم عملية الإرشاد الأسري وتقديم المشورة، ألاّ ينصّب نفسه العارف بكل شيء وألاّ يتسرع بإطلاق الأحكام القطعية، بأن هذا صحيح وهذا خطأ. ومن المهم أيضاً أن يشارك الميسر أفراد العائلة رؤيتهم وتفسيرهم للخبرات خلال الحوار، إضافة إلى مواقفهم وتوقعاتهم حول المستقبل. كما يجب أن يتم توجيه العمل نحو إزالة التعميمات الزائدة والتركيز على مستقبل الأسرة والأهداف الآنية والطويلة الأجل وتحويلها الى مادة للمناقشة والتحليل ومساعدة أفراد العائلة على فهم أدوارهم. وعلى هذا الأساس يمكن أن يتحملوا مسؤولية بناء العائلة وتربية الأبناء. فمثل هذا العمل يفضي إلى تحسين أجواء الأسرة ككل، ويؤثر في مسار تربية الأطفال بشكل مباشر.

تقديم المشورة للأسر التي لديها أطفال تعرضوا للصدمة من (ذوي الإعاقة العقلية أو الجسدية المحدودة).

من المستحسن إشراك هؤلاء الأطفال في العمل الجماعي الذي يشكل خطوة مهمة لإعادة تأهيلهم. أمّا في الحالات التي لا يرى فيها الآباء حاجة إلى مشاركتهم في المجتمع، فينبغي أن يحاول المدرب أو الميسر التأكد من أنّ الوالدين يتفهمان الحاجة إلى ذلك. إنّ تعطل بعض القدرات لا يعني أنّ إمكانات الطفل الأخرى لا يجب استثمارها وتنميتها،

لذا يجب أن يقوم المدربون والميسرون وأولياء الأمور بإظهار أقصى قدر من المرونة، لتيسير استثمار الفرص الموجودة في البيئة، لتعزيز الإمكانات المتاحة للطفل. وفي حالات الإرشاد الأسري، من المهم أن يأخذ المدرب أو الميسر أو المرشد الاجتماعي في الاعتبار، ألاّ يشوّه صورة الوالدين في نظر الطفل، كأن يقدم المشورة للآباء والتوجيهات التربوية بحضور الطفل.

ويمكن تلخيص آليات الدعم النفسي للأطفال والمراهقين في ظروف النزوح بالنقاط الآتية:

- توفير أجواء الأمان للأطفال وإعادة ترسيخ الشعور بالأمن والحماية من خلال تأمينهم بمكان آمن، بعيداً قدر الإمكان عن مكان الخطر وتهدئتهم وطمأنتهم.
- تشجيعهم على مواصلة الأنشطة الاعتيادية اليومية وإيجاد البدائل لها إن لم يتمكن من ممارستها.
- مساعدتهم في فهم انطباعاتهم وردود أفعالهم تجاه المواقف والخبرات الصادمة.
- التحدث مع الطفل عن الأوضاع التي تخيفه.
- توجيه انتباه الطفل الخائف إلى الأطفال الأخريين اللذين يتعاملون مع أحداث الصدمة بدون خوف، من خلال سرد قصص عن الأطفال في أوضاع مشابهة وكيف تغلبوا على مخاوفهم.
- إشراك الطفل في أنشطة بدنية وألعاب وأغان، وتأليف قصص وورشات رسم، لأجل التخفيف من حدّة التوتر والضغط النفسي لديه.
- تكليف الطفل بأعمال ومهام صغيرة لتقوية إحساسه بالكفاءة والثقة بالنفس.
- تقديم الإرشاد النفسي للطفل والأسرة حول مفهوم الصدمة وأعراضها وكيفية التعامل معها.

- تقديم العلاج النفسي للطفل المعرض للصدمة من قبل المتخصصين النفسيين.
- إشراك متخصصين اجتماعيين وتربويين في عمليات الدعم النفسي وإعادة التأهيل للأطفال والمراهقين النازحين.
- الطفل بحاجة إلى الشعور بحب وحنان من حوله، وخاصة المقربين منه، وأي محاولة لعلاج المشكلة ظاهرياً دون تقصي جوهرها، سيكون مصيرها الفشل. وتزداد حالة الطفل سوءا.
- العلاج الفعال للخروج بالطفل من هذه الحالة هو منحه الحب بأمانة وسخاء وأشعاره بأنه موضع تقدير وقبول وإتاحة الفرصة له لكي يكون آمناً وسعيداً وتشجيعه للعب وممارسة هواياته المفضلة.

ملاحظات عامة حول عمل المدربين والميسرين

المدربون والميسرون يقومون بعمل أخلاقي وإنساني في غاية الأهمية، ويمتلكون زمام أمر الطفل المتضرر في مرحلة مفصلية؛ إذ قد يتوقف على تدخلهم السليم مستقبل الشخصية التي بين أيديهم. وهذا يستوجب الحرص الشديد والمتابعة في المساندة النفسية للمتضررين بإخلاص وأمانة وأن يتذكروا دائماً بأنّ الصحة النفسية أساس الصحة العامة للفرد. وبناء على ذلك ينبغي عليهم:

- المرونة واللباقة أثناء تأدية مهمتهم الإنسانية في مواجهة المشكلات التي تظهر في سياق عمليات الدعم. فهؤلاء أطفال فقدوا أشياء ثمينة في حياتهم. فكن مستعدا للعمل معهم حتى في أصعب الظروف.
- مراعاة الظروف الاجتماعية والثقافية والتقاليد واحتياجات الطفل المتضرر عند تقديم المساندة النفسية.
- تأكد أنك الشمعة المضيئة في حياة من ستساعدهم. وهذا يقتضي محاولات حثيثة للتغلب على صعوباتهم النفسية في التفريغ النفسي والتحدث عن آلامهم. وفرصة التحدث هذه ليست متاحة في كل وقت.
- كن قريباً من الأطفال المتضررين. وأشعرهم بإحساسك وتعاطفك بما يشعرون ومتابعة تطور حالتهم النفسية والتطورات التي تطرأ عليها بعناية.
- لحظات الصمت تظهر من لحظة إلى أخرى، في أثناء حديث المتضررين، فتأكد أنها مهمة في المساندة النفسية، فلا تقطعها إلا في الوقت المناسب، أي حاول أن تصغي وتقرأ لحظات الصمت هذه. وفي الوقت المناسب بصوت معتدل قل للمتحدث أحبّ أن أسمعك، ماذا بعد؟.

- بعد لحظات الصمت قد يكون الصراخ أو الحديث ببكاء أو البكاء فقط أو الاختناق، كن مستعداً لكل ما يحث وتمتع بالمرونة مما يساعدك في اختيار البدائل كتنفيذ تمرين استرخاء بالشهيق والزفير، عندما تدرك أن المتحدث في حاجة للتنفس، وأن هناك عبئا ثقيلا يجثم على صدره.
- إذا أدركت أن الطفل بحاجة لاختصاصي أو طبيب نفسي، بلّغ المؤسسة في التقرير اليومي لأعمال الدعم، ولا تحمل كل المهام على عاتقك.
- شخصيتك ومستوى وعيك لهما أهمية كبيرة في مساعدة الطفل المتضرر، فأنت تقوم بتنظيم أفكاره بعد الصدمة. وابتسامة طيبة منك تؤثر كثيراً في قلوب هؤلاء المتضررين، فاحرص أن لا تضيع منك تلك الابتسامة في ركام ضغط الأحداث.
- اعتمد مبدأ الاستمرار والمتابعة لمن تقدم لهم الدعم النفسي والتربوي، لأنّ المساعدة تحتاج لبرامج وجلسات ومتابعة. ولعلّ شعورك بأنك نجحت في تغيير مسار حياة هؤلاء الأطفال، وإنقاذهم من حالتهم النفسية غير السوية، يغني عن كل كلمات الشكر والثناء.

الجدول التوضيحي لمحاور أنشطة الدعم النفسي والتربوي

المحور الأول: أنا ومجتمعي

مجموع الأنشطة: (5)

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
أنا أفضّل.. وأنت؟	17-12	تنمية مهارات التواصل	أوراق ملونة، أقلام	35	يشير الميسر إلى أهمية إنجاز المهمة في الوقت المحدد، وأهمية التواصل في إثراء أفكارنا عن الآخر.
نكمل معاً	17-10	إدراك الطفل بنية الخطاب الخاص به والتدريب على إمكانيات تغييره، وتحمل المسؤولية.	ورق وأقلام الرصاص، سبورة أو ملصق.	60	يعزز الميسر قدرات الأطفال والمراهقين على أن يكونوا مسؤولين عن أفكارهم الخاصة وتبني المفيد منها والتدرب على نبذ المحبط، ويمنحهم الشعور بالحرية والكفاءة.
أتصرف بحكمة	17-10	تعرّف مراحل تصعيد الصراع وأسباب تفاقمه وتنمية مهارات وطرق حل النزاعات وإنهاء الصراع.	لا يوجد	45	يستعرض الميسر سلوك المجموعتين. ويعزز أدوار مجموعة الحكماء. ويوضح الحلول المثلى للخروج من حالة الصراع.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
لا أصدق كل ما أسمع	17-10	تعرف أثر الشائعات في تشويه الحقائق وتنمية مهارات الاستماع الفعال والتفكير النقدي.	قصة قصيرة بحجم نصف صفحة.	60	يشرح الميسر ضرورة إعمال العقل في كل ما يُسمع، والتروي في اتخاذ القرارات والمواقف لحين التدقيق والمحاكمة العقلية لكل ما نسمعه.
المرآة	17-7	تنمية مهارة المحاكات لدى الأطفال من خلال تقليد حركات وإيماءات الآخرين وتنمية المهارات التعبيرية الإيمائية.	لا يوجد	20	تعزيز سلوك المحاكات للقدوة الحسنة أينما وجدت: الأسرة، الأقرباء، المدرسة.

المحور الثاني: أنا ومخاوفي

مجموع الأنشطة: (6)

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
الضفدع والتمساح	17-6	التنمية البدنية، وسرعة الاستجابة.	طباشير للرسم على الإسفلت.	25	يوضح الميسر أهمية سرعة الاستجابة في تفادي المخاطر. ويجمع التعليقات من أعضاء المجموعة حول ما تعلموه، وما هو جديد بالنسبة لهم في هذا النشاط، ومقترحاتهم حول تطويره.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
أعبِّر بالرسم	17-10	توضيح جوهر الصراع. والوعي بموقف المرء تجاه الصراع. وتوسيع نطاق رؤية الصراع.	ورق مقوى، أقلام، ألوان.	45	يلخص الميسِّر نشاط الجلسة، ويجمع التعليقات من أعضاء المجموعة حول ما تعلموه وما الجديد بالنسبة إليهم في هذا النشاط، ومقترحاتهم حول تطويره.
أكتشف شخصيتي	17-10	تنمية قدرات الأطفال على رؤية الظاهرة نفسها من مختلف الزوايا وتعريفهم بأهمية الطاقات الذاتية.	ورق، أقلام، وعلبة كرتونية.	60	يشرح الميسر أهمية إعادة النظر في مفاهيمنا عن ذواتنا. وإعادة تقييم هذه المفاهيم وتحويلها إلى مفاهيم إيجابية.
أخاف من...	17-6	الإفراج عن المشاعر المؤلمة المرتبطة بالصدمة.	أوراق وأقلام رصاص وأقلام ملونة.	60	يوضح الميسر أهمية التعاطف ومشاركة الآخرين آلامهم، والتعاون والتضامن في التخلص منها.
طريقي	17-6	إعادة تركيب الذكريات المؤلمة وتجميعها، لتحريرها من العواطف المرتبط بها. وإقصاء المشاعر المؤلمة.	ألعاب تمثّل وسائط النقل (السيارة، الشاحنة، القطار، الطائرة، سفينة كبيرة، قارب صغير)، خارطة كبيرة.	60	يوظف الميسر القصص في الكشف عن وجود شعور الضحية وصورة العدو لدى الأطفال. ويعمل على إقصاء المشاعر المؤلمة، ويستعدي التجارب الإيجابية، التي ستسهم في تصحيح الصورة النمطية والتعميمات المفرطة نحو الآخر.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
وردة الأمان	10-6	توعية الطفل بالمسافات الشخصية (الجسدية) بينه وبين الآخرين.	ورق A4 ملوّن (4 ألوان)، لاصق، مقصات.	45	يبين الميسر للأطفال الفرق بين اللمسة الصحية (تكون لليدين والكتفين والذراعين وبصورة سريعة دون الحاجة لكشف أي جزء من الجسم أو رفع الملابس عنه)، وغير الصحية (هي تسبب نقل الأمراض لعدم الالتزام بشروط اللمسة الصحية)، وضرورة أن يروي الطفل لوالديه أحداث حياته اليومية بانتظام دون خوف من عقاب أو زجر.

المحور الثالث: أفكر بمهارة

مجموع الأنشطة: (7)

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
شريكي في القصة	6-17	تنمية قدرة الأطفال على توقّع الأحداث المفقودة، والتعبير الرمزي.	قصاصات ورقية، قصص قصيرة	60	يعزز الميسر مهارات الربط المنطقي بين الأحداث واكتشاف العلاقات بينها.

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
أقدح ذهني		تنمية الخيال وتوليد الأفكار والتدرب على اتخاذ القرارات الجماعية.	أوراق، أقلام، لوح (أو ملصق كبير)، طباشير.		يوضح الميسر خطوات توليد الأفكار، من خلال البحث عن أفكار أبعد من تلك التي في أذهاننا وأهمية التغلّب على الإحباط لإنتاج أفكار جديدة غير نمطية.
اتجاه الرياح	17-6	تنمية الربط بن المثير السمعي والاستجابة الحركية، ومهارة التركز. وسرعة البديهة	كراسي بعدد المشاركين	20	يشرح الميسر أهمية الاستجابة السريعة مثل إسعاف مصاب وتحاشي الخطر وغير ذلك.
من الجزء إلى الكل	17-6	تنمية مهارات التواصل والعمل في فريق و تقدير أثر الفرد في نسيج المجتمع.	صور مجزأة	60	يوضح الميسّر أهمية الجزء في تكوين الكل؛ أي أهمية كل فرد في بنية المجتمع.
أتعرف السبب	17-6	تنمية مهارة التخمين من خلال طرح البدائل المنطقية.	صور متنوعة ملونة	35	يوجههم نحو التركيز في كل التفاصيل التي تقودنا لمعرفة الحقائق.

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
سر المشكلات	17-6	تقصّي مشكلات الأطفال الكامنة، من خلال تقمص أدوار الأشياء (الكرسي، المرآة لعبة، كتاب...)، المحيطة بهم والتحدث بلسانها.	الأشياء الموجودة في مكان التدريب.	60	يبيّن الميسر للأطفال ضرورة النظر إلى معاناتهم بطريقة جديدة، وربطها بأسباب حدوثها الحقيقية وتمكينهم من اكتساب الدعم من المجموعة والنظر لمعاناتهم على أنها ردّ فعل طبيعي. وقبولهم للحالة يشكّل الخطوة الأولى للتخلص منها.
أحلّ مشكلتي	17-10	تعرّف مشكلات الأطفال، وإكسابهم مهارات حلّها.	ورق، أقلام	60	يعزز الميسر الطرق المنطقية والمنهجية لحلّ المشكلات، انطلاقاً من تعرّفها وتحديدها ومعرفة مسبباتها الحقيقية وتمكينهم من مهارات حل المشكلات.

المحور الرابع: مشاعري نحو الآخر

مجموع الأنشطة: (6)

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
قصة يوسف وأشقائه	17-6	تعرّف قيمة التسامح وأهميته في الحياة	قصة يوسف	45	يشرح الميسر كيف غفر يوسف لإخوته على الرغم من غدرهم، وبادلهم الغدر بالتسامح.

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
حضن شعوري	17-10	تنمية مهارات تعرّف لغة الجسد لدى الأطفال.	قصاصات ورقية، علبة كرتونية، قلم.	60	يشرح الميسر أهمية لغة الجسد في الحياة الاجتماعية والتواصل، وأنها لا تقلّ أهمية عن اللغة المحكية.
ندور ونتعارف	17-6	اكتساب مهارات التّواصل الاجتماعي من خلال التعارف.	ساحة كبيرة	30	يبيّن الميسّر أهمية التعارف في بناء العلاقات الاجتماعية وآليات التّواصل وضروراته في الحياة الاجتماعية.
أعطني خمساً عنك give me five.	17-10	الكشف عن المخاوف وتفريغ الانفعالات والضغوطات وتعرّف الطفل لذاته.	ورق مقوى بلونين أبيض وبرتقالي، أقلام لوح، مقصات ورق آمنة، لاصق عريض شفاف.	60	يشرح الميسّر أهمية تعرفنا على مخاوفنا وتحديدها واخضاعها للمحاكمة العقلية لتفنيدها والتخلص منها وأن اعترافنا بمخاوفنا يعد الخطوة الأولى لتحررنا من ضغوطها.
التعبير عن المشاعر	17-6	تعرف الإساءة التي تعرض لها الطفل سواء جنسية أو لفظية أو جسدية أو نفسية.	ورق، مقص، أقلام، ألوان.	60	يحاول الميسّر من خلال اختيار الطفل للوجه (حزين، سعيد مبتسم، ضاحك، مصدوم، خجول...)، معرفة الإساءة التي تعرض لها إن وجدت بغرض معالجتها من قبل اختصاصي نفسي.

عنوان النشاط	ألفة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
أصنع هدية	14-6	تعزيز مفهوم تقدير الآخرين، وتعرف مصادر الاهتمام والإهمال من قبل الأفراد المحيطين بالطفل.	ورق مقوّى قياس A4 ملون، ألوان شمعية، أقلام رصاص، صمغ، مقصات.	60	يشرح الميسّر أهمية الهدية في الحياة الاجتماعية، وأنها توثّق المودة والرحمة، وبأنّ سلوك الفرد هو المسؤول عن تقبل الآخرين أو نفورهم.

المحور الخامس: العالم من حولي

مجموع الأنشطة: (6)

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
المطر والبرد والرعد	12-6	النشاط الحركي	لا يوجد	10	يعزز الميسّر أهمية التعاون في تمثيل المشهد.
أحمي بيئتي	17-6	تنمية مهارات التفكير في ربط الظواهر بأسبابها وتنمية الإحساس بالمسؤولية.	ثلاث أو أربع بطاقات، كل منها تصف حالة معينة.	45	يوضح الميسّر أنه حتى مجرد إجراء بسيط يمكن أن تكون له عواقب بعيدة المدى. ويشرح أهمية الإحساس بالمسؤولية عن تصرفاتنا.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
حارتنا	14-6	تعرّف تصورات الأطفال عن الأماكن الآمنة بالنسبة إليهم.	ورق بحجم كبير، قلم تخطيط (فلماستر)، ورق مقوّى، بطاقتان ملونتان.	45	يفسر الميسّر رسوم الأطفال للأماكن الآمنة التي عبّروا عنها في رسومهم، ويناقشهم بمضامينها معززاً القيم الإيجابية من مثل: العائلة، الجيران، أصدقاء الحارة، طريق المدرسة وكل الذكريات الجميلة.
الإصغاء الفعّال	17-6	تنمية مهارات الإصغاء الفعّال لدى الأطفال، وتربيتهم على احترام الرأي الآخر، وتقدير الذات.	لا يوجد	60	يطلب الميسّر من المشاركين التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم عن النشاط ويشكرهم على تفاعلهم ويطلب منهم أن يطبقوا ما تعلموه وينقلوه لأصدقائهم
يسبح ويطير	9-6	تنمية مهارات الانتباه والإصغاء. وربط الصورة بالمفهوم.	قصص أطفال عن الحيوانات، وصور حيوانات	20	يعزّز الميسر أهمية الإصغاء الفعّال في الحياة، وأهمية التوافق بين الحواس.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن بالدقائق	التعليق
بألوان الحياة	17-6	تعرّف المواقف والأشخاص وتنمية مهارات تقييمها (السلبي والإيجابي)، وتعزيز الإيجابي منها.	بالونات بيضاء وحمراء، أقلام لوح، لاصق شفاف عريض.	60	يشرح الميسّر تنوع المواقف في الحياة، وطرق التخلص من المواقف السلبية المؤلمة، والاحتفاظ بالإيجابية التي تمنحنا التفاؤل والسعادة عند تذكّرها.

المحور السادس: مستقبلي بيدي

مجموع الأنشطة: (5)

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
العبور الآمن	17-10	تنمية النشاط الحركي وتعزيز قيم التعاون والتنافس الإيجابي.	شرائط قماشية بلونين، قلم لوح، أو طباشير، كرة خفيفة بحجم كبير.	45	يشرح الميسّر أهمية استثمار الأوقات المناسبة لأيّ نشاط وضرورة التعاون في تحقيق الأهداف، وأنّ نجاح الفرد هو نجاح للفريق.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
شجرة الأمنيات	17-10	تعرّف الأشخاص والأماكن الأكثر أماناً لكلّ مشارك، وهدفه في الحياة، وغرس قيم التعاون.	أقلام لوح، أوراق ملونة قياس A4 ورق(فليب شارت).	60	يعلّق الميسّر بشرح أهمية التعاون في الحياة لتحقيق الأهداف، والاقتداء بالأشخاص الناجحين في حياتهم وتعديل الصورة النمطية عن الأماكن المرتبطة بخبرات مؤلمة.
أنا وصديقي	17-7	تقدير أهمية الصديق وكيفية اختياره. تنمية مهارات التّواصل مع الآخرين.	ورق مقوى قياس A4 ملون، ألوان شمعية، أقلام رصاص، أقلام (فلماستر).	25	يعزّز الميسّر مكانة الأصدقاء في حياتنا وأهمية مساندتهم والتّواصل الإيجابي الفعّال مع الآخرين.
قطار المستقبل	17-7	تعرّف رؤية الأطفال مستقبلهم.	نموذج عربة قطار مطبوعة، نموذج حقيبة سفر مطبوعة، لاصق، ألوان.	45	يعزز الميسر الرؤى الإيجابية ويبيّن لهم كيفية تحقيق الأهداف الآنية والمستقبلية.

عنوان النشاط	الفئة العمرية المستهدفة	الهدف العام	مستلزمات النشاط	الزمن	التعليق
الهدف	17-6	اكتشاف الأطفال لميولهم المهنية، وتثبيت أهدافهم من خلال تنفيذ النشاط وبناء خطة للوصول للهدف.	ورق بمقاسين كبير وصغير، خرازة، خرزات، لاصق.	60	يبين الميسر أهمية تعرّف الأطفال على ميولهم المهنية، والخطوات الضرورية لتحقيقها.

المجموع الكلي للأنشطة: (53)

محاور الأنشطة وإجراءاتها

المحور الأول: أنا ومجتمعي




1. 1. أنا أفضِّل.. وأنت؟

تعتمد هذه اللعبة على مبدأ المقايضة، إذ تُوزع قصاصات من الورق عليها أربعة مربعات، وفي كل مربع سؤال من مثل: طعامك المفضل، ولونك المفضل، ورياضتك المفضلة، وفاكهتك المفضلة... ويقوم كل مشترك في اللعبة بتبادل المعلومات مع أقرانه بأسرع ما يمكن. وعند انتهاء الوقت المخصص تجمع البطاقات، ويفوز من تواصل مع أكبر عدد من المشاركين. ويمكن استبدال الأسئلة بموضوعات أخرى.

1. 2. نكمل معاً

تكتب مجموعة من الكلمات، مثل: يجب... أنا أفضل... لا أستطيع... أنا لا أريد ذلك... أحتاج ... سأحاول ...أخشى أن ... أود أن ... ثم يُوزع الميسر الأطفال أو المراهقين إلى أزواج. ويكتب كل مشارك ثلاث جمل لكل فراغ. ومن ثمّ يتعاون مع شريكه، بعد المناقشة، في كتابة ثلاث جمل أخرى لكل فراغ. وهذا يتيح تبادل الشركاء لوجهات النظر والتعليقات ومكنونات أنفسهم.

1. 3. أتصرّف بحكمة

يقوم الميسر بتوزيع الأطفال إلى مجموعات صغيرة (في كل مجموعة 5 أطفال على الأقل). ويطلب من كل مجموعة انتقاء حالة من حالات الصراع مثل: (الرّاعي الذي يريد أن يطعم أغنامه، والمزارع الذي يحمي مزروعاته)، (حارس الغابة والحطاب ومجموعة حماية البيئة، وأصحاب المصانع. يحدد مجموعتين يكون الصراع بينهما؛ لاختلاف مصالحهما، وثالثة تمثل دور الحكماء في إنهاء الصراع بطرق عقلانية وسلمية. ثم يتدخل الميسر باستعراض سلوك كل من المجموعتين المتصارعتين وتعزيز أدوار المجموعة الثلاثة التي تمثل الحكماء، بعد أن يكون الأطفال قد أدركوا آليات تفاقم الصراع والأدوار والعمل الذي يجب القيام به للخروج من حالة الصراع على النحو الأمثل.

1. 4. لا أصدق كل ما أسمع

يطلب الميسر من المجموعة اختيار أحد المتطوعين الذي سيبدأ التمرين، ويعطي كل مشارك رقماً متسلسلاً. ومن ثمّ يطلب من المجموعة مغادرة الغرفة مؤقتاً، باستثناء المتطوع. يقرأ الميسر القصة أمامه بعد أن يطلب منه الاستماع بعناية لأحداثها دون توجيه أي سؤال توضيحي. بعد استماع المتطوع للقصة يُطلب منه محاولة تذكر أحداثها وروايتها لمن يحمل الرقم 2 من أفراد المجموعة على انفراد واستعادة أكبر قدر ممكن من تفاصيلها. ثم يرويها رقم 2 لرقم 3 على انفراد أيضاً، وهكذا إلى آخر فرد في المجموعة. يطلب من كل فرد كتابة القصة. وتتم المقارنات بالقصة الأصلية الموجودة لدى الميسر. وبالتالي، يدرك جميع المشاركين كيف تتطور أحداث القصة وتتغير بعض مجرياتها. ثم يطرح الميسر الأسئلة الآتية: ما الذي تعلمناه من التمرين اليوم؟ ما الذي ينبغي القيام به لضمان عدم وجود أي تحريف في المعلومات؟ من المهم أن يشرح الميسر للمجموعة أنّ من مميزات الذاكرة البشرية أن يتذكر الناس من القصة نفسها مواقف متباينة، تبعاً لاهتماماتهم

ولمدى التركيز في أثناء الإصغاء والميل السيكولوجي الفطري في الإكمال والإغلاق وعوامل ذاتية كثيرة. وأنه لا يوجد في هذا شيء غير طبيعي. وهذا يدرّب الأطفال على التفكير الناقد، وإعمال العقل في كل ما يقال، والتروي في اتخاذ القرارات والمواقف والتصرفات لحين التدقيق والمحاكمة العقلية لما قيل. وفي حالة تطبيقها على أطفال في سن صغيرة أو الأطفال الذين لا يجيدون الكتابة، يمكن استخدام البديل الشفاهي بدلاً من الكتابي.

1 .5. المرآة

توزع المجموعة إلى أزواج. ويلعب أحد الشركاء،لبعض دقائق، دور المرآة التي تعكس تعابير وجه الشريك وحركاته وإيماءاته. ويتم التمرين دون كلمات أو أصوات. ثم يقوم المشاركون بتغيير أدوارهم. وفي النهاية يناقش الميسر المشاركين حول ما شاهدوه في المرآة، من مشاعر وإيماءات وحركات يسهل تقليدها، وتلك التي كان من الصعب القيام بها.

المحور الثاني: أنا ومخاوفي



2 .1. الضفدع والتمساح

تبدأ اللعبة برسم جزر صغيرة على الأرض أو الأسفلت. ولكل مشارك الحرية في

اختيار الجزيرة التي سيكون فيها. يلعب الميسر دور «التمساح» أما الأطفال فهم في دور «ضفادع»، إذ يظهر التمساح قافزاً من الماء إلى الجزر. والمشارك الذي يتأخر في القفز إلى الماء سيكون ضحية التمساح ويغادر اللعبة. بعد كل ظهور للتمساح، يتم إزالة إحدى الجزر. وتصبح الضفادع أكثر كثافة في الجزر المتبقية. وتتكيف في البقاء مع بعضها بعضاً محافظة على توازنها وما إلى ذلك. وفي نهاية اللعبة ستبقى جزيرة واحدة، إذ نجت بعض الضفادع في تحاشي التمساح والهرب منه. ويعلن الناجون عن فوزهم.

2. 2. أعبر بالرسم

يجلس أعضاء المجموعة في دائرة، ويتذكرون فيما إذا كانوا قد سمعوا كلمة «صراع»، وتتاح لهم فرصة الحديث حول انطباعاتهم عن الصراع، وبماذا تذكرهم هذه الكلمة، وكيف تبدو، ومن ثم يتم تعريف مفهوم «الصراع» بمشاركة الجميع في تحديد دلالات هذا المفهوم، ومن ثم يقوم كل طفل أو مراهق بالتعبير عنه من خلال رسمة، وتعلق الرسوم على جدار على شكل معرض فني للرسم، ويقوم كل مشارك بشرح الرسم الذي ابتدعه للتعبير عن الصراع، ورمزية دلالة الرسمة أمام المجموعة، ويجيب عن أسئلتهم واستفساراتهم، وهكذا إلى أن يقدم كل مشارك شرحاً لرسمته، وفي نهاية التمرين، يلخص الميسِّر نشاط الجلسة، ويجمع التعليقات من أعضاء المجموعة حول ما تعلموه، وما الجديد بالنسبة لهم في هذا النشاط، ومقترحاتهم حول تطويره.

2. 3. اكتشف شخصيتي

يجلس المشاركون على شكل دائرة. ويعطي الميسر كل مشارك ورقة وقلما. ويعرض لهم التعليمات الآتية: نرسم خط ينصف الورقة إلى نصفين بشكل طولاني. نكتب برأس القسم الأول نقاط القوة وفي القسم الثاني نقاط الضعف. ومن ثمّ نقوم بكتابة من ثلاث إلى خمس سمات قوة خاصة بك وتحبها في العمود الأول ومثلها سمات ضعف لا تعجبك

وتعوق حياتك في العمود الثاني. تطوى الأوراق دون تدوين اسم صاحبها عليها. ويقوم الميسر بجمع الأوراق ووضعها في العلبة الكرتونية، وبعد خلطها، يبدأ بسحب أول ورقة تقع بين يديه من العلبة. ويقرأ أمام الجميع الصفات الإيجابية والسلبية. ويبدأ الجميع بمحاولة طرح بدائل وسلوكات مقترحة لتجاوز الصفات السلبية بوضع بدائل مقبولة وتحويلها إلى إيجابية. وكذلك سبل تعزيز الصفات الإيجابية وتوظيفها في حياتنا اليومية، مثلاً: إعادة توصيف «الجُبن» وهي صفة سلبية ببديل إيجابي «الحذر». وهكذا عند قراءة الصفات السلبية ومناقشتها وتبادل الأفكار والمقترحات يتمّ إيجاد كثير من البدائل الإيجابية التي تسهم في إعادة النظر في مفاهيم المشارك وفكرته عن نفسه. يناقش المشاركون والميسرون معاً الخبرة المكتسبة من التمرين.

2. 4. أخاف من

يطلب الميسر من المشاركين رسم صورة تمثل موضوعاً مّا « يخيفهم». والتعبير عنه بالرسم. يجلس الميسر مع المشاركين في دائرة. وتبدأ عملية الرسم، وعند الانتهاء، يقوم المدرب أو الميسر بالتحليل؛ إذ أنّ من المحتمل أن تتسرب بعض الدلالات المتعلقة بالصدمة والعواطف المرتبطة بها في الرسوم. وهنا يجب على الميسر أن يوفر الأجواء الآمنة والتعاطف خلال الجلسة، التي من شأنها أن تخلق ظروفاً مناسبة للنشاط. ومن المهم أن يشارك الطفل المجموعة آلامه ويعبر عن مشاعره وأن يشعر بمساندة المجموعة وتعاطفها. وبعد إطلاق سراح المشاعر المؤلمة يتم النقاش حول تسوية الوضع القائم من خلال دعم المجموعة والتعاون والتضامن.

2. 5. طريقي

يجلس الميسر والمشاركون في الجلسة على شكل دائرة. يقدم الميسر شرحاً لطريقة النشاط في الجلسة والموضوع. ويطرح السؤال: «كيف وصلتم إلى هنا» (يعني الانتقال

القسري). يستخدم الميسر الخارطة، أو يرسم في وسط الدائرة طريق بري فيه سيارة وشاحنة وسكة قطار وطائرة وطريق بحري فيه سفينة كبيرة وقارب صغير. ينتقي كل مشارك الوسيلة أو الوسائل التي استخدمها في طريقه إلى بلد النزوح. ويمرّر يده على الطرق التي سلكها على الخارطة، حاملاً في يده نموذج الوسيلة التي تنقل بها في كل مرحلة. ثم يبدأ المشاركون في سرد تجربتهم. ويحدد الأطفال العواطف السلبية ويتحررون منها ويتعاطفون مع بعضهم بعضاً. وهنا يجب أن يسهم الميسر بمهارة ولباقة في هذه العملية، لضمان أنّ العملية مبنية على الثقة المتبادلة والتفاهم والوجود في مكان آمن، من خلال إشاعة جو التعاطف والإصغاء باهتمام لكل مشارك وتشجيعه ومساعدته على التعبير عن الذات وتجميع المعرفة المجزأة عن التجربة المؤلمة. هذا من جانب، ومن جانب آخر، يجب على الميسر استخلاص المضامين من هذه القصص وتوظيفها في الكشف عن شعور الضحية وصورة العدو. وبعد نجاح الميسر إقصاء المشاعر المؤلمة، ,من المرغوب فيه أن يعمل على استدعاء التجارب الإيجابية التي ستسهم في تصحيح الصورة النمطية والتعميمات المفرطة نحو الآخر.

2. 6. وردة الأمان

يوزع الميسر الأطفال إلى ثلاث مجموعات. ويعطى كل طفل ثلاث أوراق A4 مطبوعا عليها وردة بثلاثة أحجام. ويطلب من الطفل قصّ الشكل المطبوع ولصقه حسب الأحجام من الأكبر إلى الأصغر. ثم لصق كأس الوردة المصنعة من لون مختلف في وسط الوردة. ويقوم الطفل بثني بتلات الوردة لتحيط بالكأس. ويتمّ ذلك تدريجيا من الأصغر إلى لأكبر مع طرح الأسئلة:

الوردة الصغيرة تحيط كأس الوردة من جميع الجوانب، من تمثل هذه الوردة بالنسبة لك؟

الوردة المتوسطة تحيط كأس الوردة من جميع الجوانب بمسافة أبعد. من تمثل هذه الوردة بالنسبة لك؟ الوردة الكبيرة تحيط كأس الوردة من جميع الجوانب بمسافة أكثر بعداً. من تمثل هذه الوردة بالنسبة لك؟ يناقش الميسر مع الأطفال تصنيف الأشخاص حسب الدوائر الاجتماعية وكيف يميز الطفل طريقة التماس مع كل دائرة اجتماعية.

ملاحظة. يمكن توزيع الورود كقوالب جاهزة للأطفال الصغار دون أن يستخدموا المقص.

المحور الثالث: أفكّر بمهارة



3. 1. شريكي في القصة

يُوزّع المشاركون إلى مجموعتين. وتوزّع عليهم بطاقات تحتوي كلّ منها على نصف قصة. ويطلب من كلّ واحد من المشاركين في المجموعة الأولى أن يختصر نصف القصة التي بحوزته بجملة رمزية تعبر عن مضمونها. وعلى كلّ مشارك من المجموعة الثانية،

أن يحدّد المشارك الذي لديه نصف القصة التي بحوزته، من خلال الجمل التي استمعوا إليها. وهذه اللعبة يمكن أن تمارسها كلّ فئات الأطفال العمرية، إذ يمكن الاستعاضة عن الكتابة بالصور للأطفال دون سن تسع سنوات.

3. 2. أقدح ذهني

توزّع مجموعة الأطفال إلى مجموعات فرعية من 4-7 أطفال. يتمّ إعطاء كلّ واحد منهم المهمة نفسها، على سبيل المثال:

- **كم من الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على المال؟**
- **كم من الطرق التي يمكنك التواصل من خلالها؟**
- **ما عدد الطرق التي يمكنك من خلالها إشعال النار لتدفئ نفسك في الغابة؟**
- **ما الطرق الممكنة لترتيب رحلة غير مكلفة في عطلة نهاية الأسبوع؟**

تعمل المجموعات الفرعية على إنجاز المهمة، أي أنها تستحضر أكبر عدد ممكن من الأفكار والخيارات والبدائل حول كيفية حل المشكلة. يشجعهم الميسر على التعبير بحرية عن أي فكرة ترد إلى الذهن، حتى وإن كانت تبدو غريبة أو سخيفة، وألاّ يتوقفوا عن طرحها باعتبارها أحد البدائل الممكنة، كما لا ينبغي انتقاد أو تقييم البدائل المطروحة من قبل المجموعة. فكل فكرة هي ذات قيمة. يتم كتابة الأفكار التي يتم التعبير عنها.

تقدم كل مجموعة فرعية أمام الجميع «قائمة الأفكار الخاصة بها، وتُكتب على السبورة، وتختار المجموعة من القائمة الكاملة خمس أفكار وفق معايير متفق عليها مسبقاً (الأكثر أصالة، عملية وموثوقة). كل هذا يحدث على خلفية النقاش الجماعي واتخاذ القرار المشترك. وأخيراً، تُجرى مناقشة جماعية يتم فيها تحليل مسار التمرين. وفي

هذه المرحلة من المستحسن أن يبدأ الميسر، استناداً إلى تجربة المشاركين، عرض خطوات توليد الأفكار من خلال الحث عن أفكار أبعد من الأفكار العقلانية نسبياً وتحاشي الإحباط، لأنه في حالة التغلب على الإحباط، تتاح الحرية لظهور الأفكار الجديدة غير النمطية.

3. 3. اتجاه الرياح

يجلس المشاركون على شكل نصف دائرة، أو على شكل دائرة، ويقف الميسر ويخبر المشاركين «في أي اتجاه تهب الرياح؟» على النحو الآتي: «إن الرياح تهب باتجاه أولئك الذين يرتدون اللون الأحمر أو الذي يضحك أو الذين تعبوا أو الذين شعرهم أسود... الخ). هؤلاء اللاعبون الذين قصدهم عليهم مغادرة كراسيهم. ويعزل الميسر أحد الكراسي. وعند تسابقهم في العودة والجلوس على الكراسي ثانية، سيظل أحدهم دون كرسي ويغادر اللعبة، أو يقول الميسر عاصفة، فيغادر جميع اللاعبين الكراسي. وعند عودتهم من يظل دون كرسي يغادر اللعبة، وهكذا.

3. 4. من الجزء إلى الكل

تشارك في هذه اللعبة المجموعة بأكملها، إذ يمتلك كل مشارك جزءاً من صورة. ويجب على المجموعة العثور على جميع الأجزاء ووضعها في أماكنها المناسبة لتكتمل الصورة بشكل صحيح. تُكسب هذه اللعبة الأطفال مهارات العمل التشاركي. وهي من الأساليب الفعالة في التعلّم، علاوة على أنها تعزّز التواصل وتنمّي لديهم مهارة العمل في فريق. ويمكن ابتكار أنماط أخرى من هذه الألعاب، مثل: بناء فسيفساء متكاملة باستخدام الأجزاء أو لعب أدوار مختلفة وتخمين الوضع أو أن تُعصب عينا أحد المشاركين ويطلب منه أن يرسم حيواناً أو شكلاً هندسياً، وما إلى ذلك من الألعاب التشاركيةً. ويمكن التدرج في مستوياتها لتناسب مختلف فئات الأطفال العمرية.

3. 5. أتعرف السبب

يُوزع الأطفال إلى مجموعتين، ويقوم كل مشارك من المجموعة الأولى بوصف شيء أو كائن أو حدث بكلمة أو حركة أو عرض صورة. وعلى الطفل المقابل له من المجموعة الثانية أن يحاول تخمينه وأن يحدد ماذا يمكن أن يكون. وإذا فشل في التخمين، ينتقل حق الإجابة إلى الطفل المجاور. وهكذا إلى أن تتم معرفة المقصود. على سبيل المثال، يعرض الميسر صورة رجل فقد الحياة في الميدان، وعلى ظهره حقيبة، ويحق لكل مشارك أن يسأل سؤالاً واحداً لمعرفة ما حدث. يجيب الميسر عن الأسئلة بـ «نعم» أو «لا». قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يتضح ما يجب التفكير فيه وفي مجالات مختلفة لمعرفة حقيقة الأمر، إلى أن يتضح بأنه مظلي غير محظوظ لم تفتح مظلته في أثناء قفزه بالمظلة. استخدام هذه الألعاب مفيد لتحفيز التفكير غير التقليدي، ويستطيع المدربون والميسرون، دون النظر إلى مستوى ما يمتلكون من خبرة وتهيئة كثير من الألعاب على هذا المنوال بيسر وسهولة.

3. 6. سبر المشكلات

مضمون اللعبة هو أن كل مشارك ينظر من حوله، ويختار شيئاً جذب انتباهه، ومن ثم يتقمص هذا الشيء. ثم يبدأ كل طفل من أفراد المجموعة في التحدث نيابة عن الشيء الذي تقمصه، كما لو أنه هو هذا الشيء، مثلاً: يمكن للفرد الذي تقمص المرآة أن يتحدث باسمها، كأن تعرف بنفسها فتقول: «أنا مرآة غرفة في إطار عتيق الطراز». الأشخاص الذين يعيشون بجانبي لا ينظرون إليّ أحيانًا، ويتجاوزونني عادة ... إلخ». من الواضح أن الكلام نيابة عن الشيء ولكن دلالاته في الواقع أنّ الأفراد يتحدثون عن أنفسهم ويفصحون عن خبايا معاناتهم ويظهرون مشاعرهم وطبيعة الخبرات التي مروا بها. وما من شك في أن هذا التمرين يعطي المدربين والميسرين والمتخصصين النفسيين ذوي الخبرة،

معلومات قيمة للغاية حول أعضاء المجموعة، علاوة على ذلك يمكنهم من تحويل اللعبة بشكل تلقائي إلى عملية دعم نفسي وتربوي وإعادة تأهيل فعالة. أما بالنسبة للمدربين والميسرين والمتخصصين الذين تنقصهم الخبرة، فيمكن استخدام اللعبة كطريقة لإطلاق العنان لحالة الجمود في المجموعة وتيسير عملية الإفصاح الذاتي لأعضائها.

الفوائد: إذا اعتمدت هذه التقنية على أنها جزء لا يتجزأ من عملية الدعم النفسي والتربوي وإعادة تأهيل الأطفال والمراهقين النازحين، فإنها من دون شك مفيدة للغاية، إذ أنها تساعد الذين يعانون من مشاكل عاطفية ونفسية، في النظر إلى معاناتهم بطريقة جديدة وتيسر لهم ربطها بأسباب حدوثها الحقيقية، كما أنها تمكنهم من اكتساب الدعم والمساعدة المتبادلة بين المجموعة، من خلال استعراض تجارب أفرادها الخاصة. والأهم من ذلك، أن الأطفال والمراهقين في مثل هذه الاجتماعات يباشرون تفهم معاناتهم، والنظر إليها على أنها رد فعل طبيعي تماماً لظروف غير طبيعية يمرون بها. وقبول الأطفال والمراهقين وتفهمهم للحالة يشكلان الخطوة الأولى للتخلص منها. وكما أشرنا سابقاً، إنّ المهمة الرئيسة للدعم النفسي والتربوي وإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي هي معالجة التجارب المؤلمة، ومن هذا المنطلق يمكن استخدام هذه الطريقة، أو عناصرها في إطار تدابير إعادة تأهيل أخرى.

3. 7. أحل مشكلتي

يقوم الميسر بعرض قصة تظهر فيها مشكلة مّا، ثم نقوم برسم الدرج وكل درجة تمثل خطوة من خطوات استراتيجية حل المشكلات، وبالتالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- **ما المشكلة؟**
- **ما سبب المشكلة؟**
- **ما الحلول الممكنة؟**
- **ما الحل الأنسب لحالتك، من حيث التكلفة والزمن والجهد؟**

القصة: الطفل فارس في الصف التاسع. وقبل امتحانه بشهر ونصف حدث هجوم على منطقة منزله، اضطره للنزوح المفاجئ وترك كل شيء وراءه.. فارس كان تلميذاً مجتهداً درس بجدّ واجتهاد طوال السنة للوصول إلى هدفه وهو التفوق.. الآن هو يواجه مشكلة تغيير مكان إقامته وفراق أشخاص يحبّهم .. كيف يواجه فارس هذه المشكلة؟

ثم تُجرى مناقشة هذا النشاط وكتابة خطوات حل المشكلة على الدرج ثم يتوزيع الأطفال إلى مجموعات، وكل مجموعة تطبق الخطوات السابقة على مشكلتها وإيجاد الحلول لها واختيار أنسبها. ثم يُناقش عمل المجموعات بشكل جماعي.

المحور الرابع: مشاعري نحو الآخر



4. 1. قصة يوسف وأخوته

يجلس المشاركون على شكل دائرة. يعطي الميسّر التعليمات: «أقترح الاستماع

إلى قصة يوسف وأشقائه، وبعد ذلك سنكون قادرين على التفكير في تلك الأسئلة التي ستثير اهتمامنا في هذه القصة». يقرأ الميسر القصة أو يرويها ويرتّب إجراءات المناقشة. ومن المهم عند المناقشة التأكيد على غدر الإخوة وخيانتهم، وتسامح يوسف لأنه غفر لأشقائه.

4. 2. خمن شعوري

يجلس الأطفال على شكل دائرة، ويضع الميسر القصاصات التي كُتبت عليها المشاعر بعد طيها في العلبة. يُوزّع الأطفال إلى نصفين متقابلين يسحب كل طفل من إحدى المجموعتين المتقابلتين قصاصة ويعبّر عنها بطريقة غير لفظية. وعلى الطفل المقابل له من المجموعة الثانية أن يخمّن المشاعر التي عبّر عنها قرينه، ثم يبدأ الطفل الذي يجاوره في التعبير عن نوع المشاعر الموجودة في قصاصته، ويخمنها الطفل المقابل وهكذا. وإذا فشل أحد المشاركين في التعبير أو التخمين، يتدخل الميسّر لمساعدته ويقدم إيماءات توضيحية إضافية. وبعد التمرين يُجرى حوار حول مختلف التعابير الجسدية أو لغة الجسد.

4. 3. ندور ونتعارف

تتطلب اللعبة مساحة يمكنك التنقل فيها وتشغيلها. يشكّل المشاركون دائرتين واحدة ضمن الأخرى؛ إحداهما تكون وجوههم للداخل والأخرى للخارج. وتدوران واحدة باتجاه عقارب الساعة والأخرى عكسها. وعندما يطلق الميسر الصافرة يتوقفون جميعاً عن الدوران. ويمسك كل من في الدائرة الأولى بيد الطفل المقابل له في الدائرة الأخرى ويتعارفان. ثم يطلق الميسر الصافرة مرة ثانية فيستمرون بالدوران ؛ وهكذا إلى أن يتعارف الجميع.

4. 4. أعطني خمساً عنك. give me five

يوزع الميسر ورق مقوى بلونين، أبيض وبرتقالي ومقص وقلم على المشاركين. ويُطلَب منهم رسم يد مفتوحة على الورق المقوى. ويكتب على كل إصبع إجابة عن الأسئلة الخمسة الآتية:

- **ما الشيء الذي تخافه أكثر من غيره؟**
- **كيف تعبّر عن خوفك؟**
- **ماذا تفعل في حالة الخوف؟ ومَن الشخص الذي تلجأ إليه عند شعورك بالخوف؟**
- **ما صفاتك التي تحبها؟**
- **ما صفاتك التي لا تحبها؟**

يترك المجال لكل مشارك للتحدث عمّا كتبه من صفات. ثم يفرغ اليد المرسومة بمقص آمن ويلصقها على الحائط مع المجموعة.



4. 5. التعبير عن المشاعر

يُنفّذ النشاط برسم عدد من الوجوه على اللوح أو على ورقة كبيرة. ويتم عرضها على الأطفال. ونسألهم: أي وجه تختار أو ترى أنه يمثلك؟ ويقوم الميسر بإعطاء كل طفل ورقة وقلم و ألوان. ويطلب منهم رسم الوجه الذي يختاره كل طفل بنفسه ويجعل منه قناعاً يضعه على وجهه. ويسأله الميسر: لماذا اخترت هذا الوجه (حزين – سعيد – مبتسم - ضاحك....). وحين يُجيب الطفل نصغي إليه حتى ينهي كلامه، ونتابع الحديث معه والحوار لحين تحقيق هدف النشاط.

6.4. أصنع هديتي

يسأل المتطوع الأطفال من الشخص المهم في حياتك الذي تود أن تقدم له الشكر؟

يستمع الميسر إلى الأطفال ويناقشهم. ثم يسأل المتطوع الأطفال: من الشخص الذي ترى أنك مهم بالنسبة إليه؟ من خلال الحوار وإجابات الطفل نستكشف لماذا لم يصنع هدية لشخص من غير أفراد أسرته؟ وبذلك يدرك الطفل من يهتم به، ومن لا يهمه أمره.

يقوم الميسر بشرح كيفية صناعة بطاقة الشكر. ويساعد الأطفال على تزيينها وكتابة عبارة شكر عليها.

ملاحظة: يجب على الميسر مساعدة الأطفال في استعمال المقص.

المحور الخامس: العالم من حولي



1.5. المطر والبرد والرعد

يقف المشاركون عل شكل دائرة. يطلع الميسر الأطفال على كيفية التغيّر التدريجي للطقس. فيبدأ أولاً بالنقر بالأصابع بشكل متدرج تعبيراً عن سقوط قطرات المطر الأولى. ثم يزيدون وتيرة النقر ويصبح المطر أكثر غزارة. ثم يضرب الميسر والمشاركون أجنابهم

بأيديهم تعبيراً عن صوت المطر والبرد. وتبلغ العاصفة ذروتها عنما يبدأ الجميع بضرب الأرض بأقدامهم تعبيراً عن الرعد. ثم يبدأ انحسار العاصفة بالعودة تدريجيا إلى النقر بالأصابع وفي النهاية الصمت. ويمكن تنويع الأنشطة باستخدام كثير من الألعاب المسلّية التي تساعد في عمليات دعم الأطفال والمراهقين نفسياً وتربوياً، من خلال تلبية رغباتهم المتأصلة في النشاط الحركي والترفيه.

2.5. أحمي بيئتي

الخطوة الأولى. توزع مجموعة الأطفال إلى مجموعات فرعية صغيرة من 3-6 أطفال. وتُعطى كل مجموعة فرعية بطاقة مع التعليمات: «اِقرأ بعناية الحالة الموصوفة، وفكر في النتيجة المباشرة والمستقبلية.

أمثلة على المواقف:

- يفرغ سائق شاحنة النفايات السامة في النهر قرب المدينة.
- تُجمع الأصناف الأخيرة من الحيوانات المهددة بالانقراض، وتباع لحدائق الحيوان في أوروبا وأمريكا الشمالية.
- وجد العلماء أن سبب السرطان هو التلوث البيئي.
- عرض أسبوع عمل لمدة 25 ساعة.
- صنعت روبوتات وطرحت في السوق للقيام بجميع الأعمال المنزلية.
- مجموعة من الأطفال لا يدفعون ثمن بطاقة ركوب الحافلة.

الخطوة الثانية: كتابة الأفكار التي تخص كل مجموعة على السبورة.

الخطوة الثالثة: تقرأ نتائج كل حالة وتُناقش مع المجموعة بأكملها، ومن المرغوب

في المناقشة، أن يلفت المدربون والميسرون انتباه أعضاء المجموعة إلى حقيقة أنه بعد إجراء واحد، غالباً ما تتبعه سلسلة كاملة من الأحداث في الوقت نفسه.

يمكن أن يساعد التمرين المشاركين على إدراك أنه حتى مجرد إجراء بسيط يمكن أن تكون له عواقب بعيدة المدى. وهذا يعمل على زيادة الإحساس بالمسؤولية عن تصرفات الفرد وأفعاله.

5 .3. حارتنا

- يبدأ الميسر بالتعارف وكسر الجليد، بما يناسب الفئة العمرية للمشاركين.
- يقوم بإجراء تمرين تنفس واسترخاء والجلوس بوضعية مريحة.
- يساعد الميسر الفئة على تخيّل المنزل الآمن.
- يطلب من المشاركين رسم البيت الذي تخيلوه على ورق قياس A4 .
- يوزع المشاركين إلى مجموعات صغيرة.
- يشكل المشاركون حي (حارة) من مجموعة من البيوت، ويزينون حارتهم.
- تقوم كل مجموعة بعرض حارتها والتحدث عنها وعن المرافق التي تضمها.

5 .4. الإصغاء الفعّال

- يخرج أحد الأطفال من القاعة. ويحدد موضوعاً معينا ليحدث به البقية داخل القاعة.
- يُطلب من الأطفال عدم الإصغاء لحديث الطفل عندما يتحدث، من خلال قيامهم بأفعال وحركات، دون استخدام الكلام.
- بعد دخول الطفل إلى القاعة يقوم بقية الأطفال بما اتفقوا عليه وتجاهل حديثه. ويستمر المتطوع بتشجيع الطفل على الاستمرار بحديثه رغم تجاهل بقية الأطفال لحديثه.

- يكرر التمرين بنفس الطريقة؛ لكن هذه المرة يتم توجيه الأطفال بالإصغاء والاهتمام بحديث الطفل، ولكن دون أي حوار أو تواصل كلامي.
- في نهاية التمرين يصفق الأطفال لزميلهم دعماً له.
- نسأل المجموعة بعدها: كيف كان شعور زميلكم عندما لم تنصتوا له؟ ماذا كنت ستفعل لو كنت مكانه؟ (على الجميع الإجابة عن هذه الأسئلة بالتتابع).
- نسأل الآن المشارك: كيف شعرت؟ بماذا فكرت أن تفعل عندما لم ينصت إليك أحد؟ كيف تعرف أن شخصا ما لا ينصت إليك؟
- يوزع الأطفال إلى مجموعتين وتجلسان على شكل دائرتين خارجية وداخلية، بحيث يتقابل كل شخص من الدائرة الخارجية مع طفل آخر من الدائرة الداخلية.
- تعطي لكل شخص من الدائرة الخارجية 3 مكعبات.
- يبدأ كل طفل من الدائرة الخارجية بالحديث إلى زميله الذي يقابله في الدائرة الداخلية حول موضوع محدد مثل: (تجربة سيئة مرّ بها، قصة مفرحة، حلمه بالمستقبل، هواياته المفضلة...) بحيث يقطع حديثه إلى 3 مقاطع ومع كل مقطع، يعطي للشخص المقابل له مكعبا. وعلى الطفل الآخر الإنصات دون إبداء أي ملاحظات أو مقاطعة.
- ثم بإشارة من الميسر يتم التبديل، فيبدأ الطفل في الدائرة الداخلية بتكرار الحديث الذي سمعه بنفس الطريقة مع إعادة المكعبات.
- ثم يسأل الأطفال: متى شعرت بالمتعة، عندما كنت تتحدث أم عندما كنت تصغي؟ كيف عرفت أن زميلك كان يصغي؟
- يوزع الأطفال إلى 3 أو 4 مجموعات. وتعطى كل مجموعة ورقة A4 وأقلاما.

- تتحاور كل مجموعة؛ وتكتب الأشياء التي كان يمكن أن يفعلها كل منهم عندما كان مصغيا ولكنه لم يفعلها، لأنه كان مصغيا إيجابيا وبتركيز تام (مثال: لم أقاطع، لم أقفز من مكاني، لم أتكلم، لم أسخر منه، لم أكن مشغولاً بشيء آخر..)، ومن ثم تُعرض على الجميع.
- في النهاية يعمل المتطوع على تسجيل قائمة الأفعال التي تحدد ما الإصغاء الإيجابي في الآتي: **ما الذي يجعلني مصغياً إيجابيًا؟**
- أصبح مصغيًا إيجابيا عندما: لا أقاطع، أنظر في عيني الشخص المتكلم، أصغي باهتمام، لا أتحرك، لا أناقش، أبتسم، أحافظ على الهدوء، لا أسخر، أقبل ما يقال، لا ألعب بشيء ... **ما الأشياء التي تزعجني عندما أتكلم؟**

في ختام النشاط يمسك كل فرد من المجموعة بيد الذي بجانبه، ويتعهدان بتطبيق ما تعلماه.

ملاحظة: يجب على الميسر مساعدة الأطفال في كتابة الاستنتاجات.

5. 5. يسبح ويطير

نروي قصة للأطفال من نسج خيالنا، ندخل فيها أشياء أو حيوانات تطير أو تسبح. تقوم اللعبة على أن يقاطعنا الطفل صارخا، يطير أو يسبح، كلما ذكر اسم شيء من تلك الأشياء أو الحيوانات (من الممكن عمل فريقين من الأطفال، ويكون على الفريق الأول أن يقول: يسبح عند ذكر حيوان يسبح وعلى الفرق الثاني قول: يطير عند ذكر حيوان يطير).

5. 6. بالون الحياة

يجلس المشاركون على شكل دائرة. يوزّع المنشط عليهم بالونات بيضاء. ويطلب

منهم نفخ البالون، يكتب عليه موقف، أو شخص أزعجه كثيراً في حياته، ولماذا؟ وكيف تعامل مع هذا الموقف، أو الشخص؟ ومن ثم تتم مناقشة ما كتبوه بحسب رغبة كل مشارك. وفي النهاية يقوم الجميع بتفريغ البالونات في وقت واحد، وبالتالي الشعور بالتخلص من هذه الأشياء المزعجة والضاغطة.

ثم يعود الميسر. ويوزّع بالونات حمراء على المشاركين، ويطلب منهم هذه المرة أن ينفخوا البالون وأن يكتبوا عليه أهمّ حدث بحياتهم. ويتحدث كل مشترك منهم عما كتب، ولماذا؟ ومن ثم يشكلون قلباً كبيرا من البالونات الحمراء على الجدار.

ملاحظة: يجب تطبيق هذا النشاط بوجود اختصاصي نفسي.

المحور السادس: مستقبلي بيدي

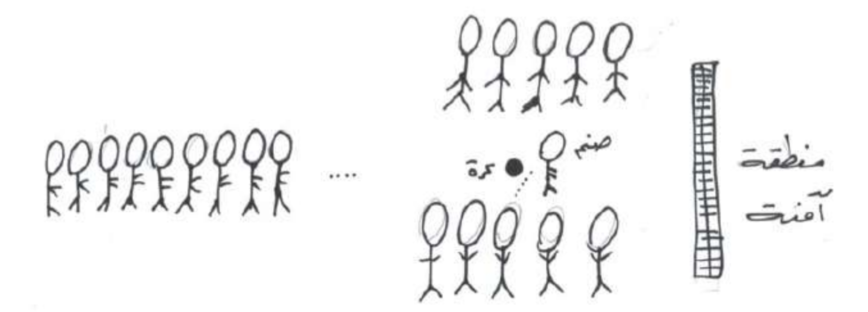


6. 1. العبور الآمن

يوزع الميسر المجموعة إلى فريقين متساويين. يقف الفريق الأول بصفين متقابلين متوازيين وبينهما مسافة مناسبة. ويقف الفريق الثاني بشكل صف بعيد عن الفريق

الأول، كما في الرسم التوضيحي أدناه. ويرسم المنشط خط النهاية الذي يمثل المنطقة الآمنة.

يبدأ كل مشترك بالركض بين صفي الفريق الأول ليصل إلى المنطقة الآمنة. ويربح عندما لا تصيبه الكرة، إذ يقوم أحد أفراد الفريق الأول وباقي أفراد المجموعة برمي الكرة عليه في أثناء ركضه لإصابته. فإذا أصابته الكرة يقف مثل الصنم دون حراك ويخسر. وفي الوقت نفسه، يمكن لبقية رفاقه أن يستخدموه كجدار يحميهم من الكرة حتى يصلوا إلى المنطقة الآمنة.



6. 2. شجرة الأمنيات

يجلس المشاركون على شكل دائرة. ثم يوزع الميسر عليهم أوراق ملونة وأقلاما، إذ يطلب منهم رسم كفّ على الورقة؛ يمكن الاستعانة بأكفهم والكتابة على كل أصبع:

- من الشخص تشعر معه بالسعادة؟
- ما المكان الذي تشعر فيه بالأمان؟
- في حال واجهتك صعوبة، من الشخص الذي تطلب منه المساعدة؟
- ما هوايتك؟

- ما المهنة التي تطمح أن تعمل بها مستقبلاً؟ ولماذا؟

ثم يكتب الطفل اسمه وأمنية، على باطن الكف ويقوم كل طفل بتفريغ الكف بمقص آمن للورق. ويشارك المجموعة مناقشة ما كتبه ثم يلصق اليد التي صنعها من الورق على رسم لجذع شجرة يكون قد رسمه المنشط على اللوح أو الحائط لتشكيل شجرة من الأيدي التي صنعها المشاركون في نهاية النشاط.

6. 3. أنا وصديقي

يشكل الميسر مع المشاركين دائرة. يعرف الميسر بنفسه بذكر اسمه وإبداء حركة من اختياره. ثم يقلده الجميع بالتعريف بأنفسهم، وإبداء الحركة ذاتها. بعد ذلك يقوم الميسر بالتحاور مع الأطفال بطريقة العصف الذهني لتأكيد معنى الصداقة من خلال الأسئلة الآتية:

- من صديقك بالصف؟ ولماذا هو صديقك؟ بماذا تشعر عندما تكون مع صديقك؟
- صف يومك الطبيعي مع صديقك؟ كيف تختار صديقك وتكون راضيا عنه؟
- بعد ذلك يبدأ المشاركون بلعبة تمرير الصديق التي تهدف إلى تعزيز الثقة بين الأصدقاء واختيار الصديق الناصح الذي يساعد أصدقاءه، من خلال وضع عصبة على عيني أحد الأطفال، وعليه أن يمشي بين المقاعد دون الاصطدام بها مستعينا بنصائح صديقه.

6. 4. قطار المستقبل

- يبدأ الميسر بتمرين نشاط حركي مناسب للفئة العمرية.
- يوزع على الأطفال نماذج لعربات قطار مطبوعة على ورق؛ لكل طفل ثلاث عربات خاصة به. ويطلب من كل طفل أن يختار على أول عربة المكان الذي يرغب أن

يكون فيه بعد سنة وعلى الثانية المكان الذي يرغب أن يكون فيه بعد خمس سنوات وعلى الثالثة المكان والمهنة التي يرغب بها بعد عشر سنوات وأن يرسم على النموذج، الأشخاص الذين يحب أن يرافقوه في رحلته. ثم يقوم بتلوين العربة وتزيينها بحسب رغبته.

- يقوم الميسر بوضع مجموعة العربات بعد تلوينها والرسم عليها على شكل سكة قطار مرسومة على الورق المقوى، إذ تشكل قطارا للمجموعة.
- يخبر كل طفل أصدقاءه إلى أين سيذهب ومن سيرافقه في هذه الرحلة.
- يوزع الميسر نماذج مطبوعة على شكل حقيبة لكل طفل، ويطلب منهم رسم الأشياء والأطعمة والفواكه لتي سوف يأخذونها معهم وتلوينها. ثم وصفها والتحدث عنها للمجموعة.
- نختم النشاط بتمرين حركي.

ويمكن أن يطبق النشاط بطريقة أخرى، كأن تقسم غرفة التدريب إلى ثلاثة أركان، الركن الأول يمثل العربة الأولى من القطار والمحطة التي هو فيها بعد سنة من الآن، والثاني يمثل العربة الثانية ومحطته بعد خمس سنوات من الآن، والثالث يمثل العربة الثالثة، ومحطته بعد عشر سنوات من الآن. ثم يوزع المشاركون إلى مجموعات بحسب عدد الكراسي في كل ركن. وتدخل المجموعة الأولى إلى الركن الأول. وتكتب طموحاتها وأمنياتها التي ترغب بها بعد مرور سنة. ثم ينتقلون إلى قطار الركن الثاني والذي تمثل محطته المستقبل بعد خمس سنوات. ويكتبون طموحاتهم وأمنياتهم التي يرغبون بتحقيقها بعد خمس سنوات. وهكذا بالنسبة للركن الثالث. وتمر المجموعة كاملة بالأركان الثلاثة. ثم يناقش الميسر أمنيات وطموحات المجموعة وأفضل السبل لتحقيقها.

6. 5. الهدف

يشكل الميسر من الأطفال المشاركين ثلاث مجموعات. ويشرح خطوات الوصول إلى الهدف. ويوزع على كل مجموعة بطاقات مكتوبا عليها الخطوات، وعلى كل مجموعة أن تلصقها على الدرج المرسوم أمامها.

خطوات الوصول إلى الهدف: أخطط ليومي – أنظم وقتي – أبر أهلي – اهتم بصحتي – ألعب – أقرأ – أنام وأستيقظ مبكراً – أعمل بجد ونشاط – أساعد الآخرين.

ثم يقدم لكل طفل مشارك ورقة (من الورق المقوى الملون) ويقصها على شكل ورده أو... الخ، ويكتب عليها الاسم والمهنة المستقبلية ويخرزها على شريط ويعلقها برقبة الطفل على أنها بطاقة تعريفية.

المراجع

- منظمة الصحة العالمية. (2012). الإسعافات الأولية النفسية، دليل العاملين.
- المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي. (2010). دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. ترجمة: معاذ شقير وآخرون، الدنمارك. www.psp.drk.dk
- الاونروا. (2016). الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي، دليل مرجعي.
- المر، دينيز، وآخرون. (1012). دليل إرشادي حول الدعم النفسي والاجتماعي للأولاد المعرضين للنزاعات المسلحة وحالات الطوارئ، مركز ريستارت. لبنان.
- اليونيسيف. (دون تاريخ). الدليل المنشط للدعم النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية، دليل المعايير الدنيا للدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في الأزمات.
- مكتب منظمة الصحة العالمية في العراق. (2007). مبادئ الدعم والإسعاف الأولي للقائمين على الرعاية النفسية للمصابين بالصدمة النفسية الناجمة عن حوادث العنف المتكرر، بغداد.
- منظمة الصحة العالمية. (2010). دليل تدخلات برنامج رأب الفجوة في الصحة النفسية للاضطرابات النفسية والعصبية، القاهرة.
- عطايا، علا ودكاش، سولين. (2012). رزمة المسائل المتعلقة بالصحة النفسية والحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين، دليل تطبيق الأنشطة مع الأطفال من عمر 10-13 سنة، لبنان.
- حمزة، مجمد. (2014). دليل إعداد مواد التدريب، السويد.
- بركات، مطاع، والشيخ، منال. (2011) أساليب التعامل مع اضطرابات الضغوط النفسية التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. مجلد 27، عدد (3-4).

- إسماعيل، ياسر يوسف. (2009). المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية، رسالة ماجستير غبر منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- المجموعة الفرعية المعنية بحماية الطفل في العراق. (2018). دليل المؤشرات القياسية للاستجابة الإنسانية لعام 2018.
- سبيريدو، اندريا، وآخرون. (2017). دليل الدعم النفسي والاجتماعي، ترجمة: تيسير حسون، منظمة أبعاد والاتحاد الأوربي.
- مركز فلسطين لرعاية ضحايا الصدمات النفسية. (2014). تقرير مصور لأنشطة برنامج التركيز. غزة.
- شيخاني، أحمد. (2913). الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات، عمان: دار الإعلام والنشر والتوزيع.
- - وزارة التربية الوطنية المغربية. (02006). دليل إعداد وتدبير أنشطة الدعم في السلك الابتدائي، المغرب.
- ماكلير، بول. (دون تاريخ). دليل تدريب أفلاطون، ترجمة أحمد مبارك.
- - أوميني، لشكين، وآخرون. (دون تاريخ). تقديم المساعدة في الظروف الطارئة، كتاب تدريبي، كاليفورنيا، أمريكا.
- مجموعة من المؤلفين. (1996). التنبؤ المبكر بقابلية التعلم لدى الأطفال وعوامل إخفاقهم الدراسي، ترجمة: عبدالله المجيدل، دمشق: دار معد.
- غرومباخ (1996). صحة الأطفال النفسية، ترجمة: عبدالّله المجيدل، دمشق: دار معد.
- UNRWA. (2013). psychosocial support for education in emergencies
- training and resource package for teachers and counsellors.
- Cliath, B (2000). Learning- Support Guidelines. Dublin: The Stationery Office.

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم

شارع محمد علي عقيد ـ المركز العمراني الشمالي
ص. ب. 1120 ـ حي الخضراء 1003 - الجمهورية التونسية
الهاتف: 900 013 70 (216+) - الفاكس: 668 948 71 (216+)
العنوان الإلكتروني: alecso@alecso.org.tn
الأنترنت: www.alecso.org.tn